

## ERITYISEN IHANAT

Tietoinen läsnäolo erityislapsiperheiden voimaannuttajana

Kati Markkanen ja Taina Saarela

Opinnäytetyö, Kevät 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)-diakoni

## TIIVISTELMÄ

Markkanen, Kati & Saarela, Taina. Erityisen ihanat — Tietoinen läsnäolo erityislapsiperheiden voimaannuttajana —kehittämishanke. Helsinki, kevät 2018, 70 s., 6 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK)-diakoni. Diakonian virkakelpoisuus.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää toiminnallisia menetelmiä vammaisperheiden voimavarojen vahvistamiseksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Toinen tavoite oli kehittää seurakuntayhtymän vammaistyön ja vammaisjärjestön välistä yhteistyötä. Toiminnan tarkoituksina olivat yhteisöllisyyden vahvistaminen ja vertaistuen hyödyntäminen osallistamalla perheet vahvasti omaan voimaantumisprosessiinsa (empowerment).

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä toimi vammaisuus, vanhemmuus ja osallisuus. Toiminnallinen hanke toteutettiin syksyllä 2017 yhteistyössä vammaisjärjestö Jaatinen ry:n kanssa heidän toimitiloissaan Majalla. Hankkeemme oli osa Jaatisen vuosittaista halloween-juhlaa. Loimme toiminnallisen päivän tuotteen jossa, menetelminä olivat aisteja stimuloiva aistihuone ja tietoisien läsnäolon (mindfulness) harjoitukset. Toiminnallisen päivän aineistoa ja onnistumista arvioitiin havaintojen, keskustelujen ja tyytyväisyyskyselyn perusteella. Tapahtuma sai positiivista palautetta sekä osallistujilta että järjestön henkilökunnalta. Diakonin ammatti-identiteetti ja kristillinen arvopohja olivat keskeisiä työvälineitämme toiminnallisessa päivässämme.

Opinnäytetyömme vaikuttavuutta ja jatkuvuutta tavoittelimme aistihuoneen, sekä tietoisien läsnäolon (mindfulness) harjoitusten kautta. Jaatinen Ry:n pyynnöstä jätimme kehittämämme aistihuoneen heidän käyttöönsä, jota he voivat jatkossa hyödyntää tarjoamamme mallin mukaisesti. Toivomme opinnäytetyöllämme vahvistavamme verkostotyötä, sekä yhteistyön jatkuvuutta seurakuntayhtymän ja vammaisjärjestö Jaatisen välillä.

Kehittämämme malli on vaivatta toteutettavissa myös muissa konteksteissa. Sovellusmahdollisuudet ovat rajattomat ja sisältöä voidaan muokata vastaamaan kunkin käyttäjäryhmän erityistarpeita ja toiveita. Konseptin toimivuutta voidaan havainnoida ja analysoida välittömästi ja tehdä tämän pohjalta mahdolliset muutokset valmiiseen runkoon.

Asiasanat: Aistihuone, diakonia, osallisuus, tietoinen läsnäolo, vammaisuus, vanhemmuuden erityinen tuki, voimaantuminen

## ABSTRACT

Markkanen, Kati and Saarela, Taina.

Especially lovely. Empowerment for families with special needs.

p.70, 6 appendices. Language: Finnish. Spring 2018. Diaconia University of Applied Sciences, Option in Diaconal Work. Degree: Bachelor of Social Services.

This thesis is functional, and development oriented by nature. The aim of the project was to produce both functional and practical methods for the families with disabled children. The aim was to introduce and to teach new methods which they could easily use as part of their everyday life. These methods were based on peer support and new resources for the families, to increase interaction and the sense of wellbeing in the families. Furthermore, the aim was to strengthen the collaboration between the Parish and the organization for disabled people.

The theoretical framework relied on disability, parenthood, Mindfulness as a method of empowerment and inclusion. Inclusion means that the families themselves take a strongly active role in the process. The functional part of the study deals with the planning and implementation of an event that was organized in collaboration with Jaatinen organization as their annual Halloween festival in their premises in Helsinki in the autumn of 2017. In addition, there was a sensory room with different Mindfulness exercises for relaxation.

The data for the study was collected by questionnaires, conversations and constant observation during the process. The questionnaires were filled immediately after the session. The evaluation considered the success of the project and was reflected by the results of collected information. The feedback from both participants and the organization was highly positive. As future deacons, the professional approach was based on Christian values.

In conclusion, the implementation of this project was highly rewarding. The feedback indicated that this method was effective to decrease stress levels and increase the sense of well-being. This kind of activity could be created and used also in a wider scale. As a part of the study was created a product that is easily accessible and reversible on the needs of the participants.

Keywords: Diaconia, disability, empowerment, Mindfulness, participation, sensory room, Support for families with special needs

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 VAMMAISUUS .....	9
2.1 Selkokieli ja erityisryhmät lukuina .....	10
2.2 Vammaispolitiikka ja ihmisoikeudet .....	10
2.3 Vammaispalvelut ja lainsäädäntö .....	11
2.4 Esteettömyys ja saavutettavuus .....	11
2.5 Kirkko Suomessa ja saavutettavuusohjelma .....	12
3 PERHEKÄSITYS SUOMESSA .....	14
3.1 Lapsi ja lapsen oikeudet .....	15
3.2 Lapsen psykologinen kehitys .....	16
3.3 Vanhemmuus erityislapsiperheissä .....	17
3.4 Hyvinvointi perheissä .....	18
4. TYÖELÄMÄN YHTEISTYÖKUMPPANI .....	20
4.1 Vammaisjärjestö Jaatinen Ry .....	20
4.2 Kristillinen ihmiskäsitys kasvatustyön pohjana .....	21
4.3 Humanistinen ihmiskäsitys .....	22
5 MINDFULNESS JA AISTITOIMINTA MENETELMÄNÄ .....	24
5.1 Mindfulness tietoinen läsnäolo .....	24
5.2 Mindfulness ja kristinusko .....	24
5.3 Aistitoiminta .....	27
5.4 Multisensorinen toiminta .....	29
6 VOIMAANNUTTAVA PÄIVÄ MAJALLA .....	31
6.1 Aistihuoneen luominen .....	31
6.2 Mindfulness-harjoitukset .....	32
6.3 Tyytyväisyyskysely .....	33
6.4 Voimavarat ja vertaistuki .....	34
7 DIAKONIA JA DIAKONIN AMMATTIOSAAMINEN .....	36

7.1 Diakoninen asiakastyö.....	38
7.2 Teologiset kysymykset .....	39
8 YHTEENVETO TOIMINNALLISESTA OPINNÄYTETYÖSTÄ.....	41
8.1 Idea, suunnitelma ja kirjoittaminen .....	41
8.2 Tiedonhankinta, perehtyminen ja tapahtuma.....	42
8.3 Teoriapohjan ja aineiston kirjoittaminen .....	43
8.4 Arviointi ja tulokset .....	43
9 POHDINTA JA ARVIOINTI .....	46
9.1 Ammatillisen kasvun reflektointi .....	48
9.2 Pohdintaa valmistuvina diakoneina .....	49
9.3 Ammatillinen pohdinta parityöskentelystä.....	50
LÄHTEET .....	53
LIITE 1 .....	57
SOPIMUS JAATINEN RY:N KANSSA .....	57
LIITE 2 .....	58
TYTYVÄISYYSKYSELY .....	58
LIITE 3 .....	59
MINDFULNESS-HARJOITUS.....	59
LIITE 4 .....	60
UNILAIVA-MEDITAATIO .....	60
LIITE 5 .....	61
RENTOUTUS PIENELLE LAPSELLE.....	61
LIITE 6 .....	62
VALOKUVIA AISTIHUONEESTA .....	62

## 1 JOHDANTO

Lapsen saaminen ja vanhemmaksi tuleminen ovat suuria lahjoja elämässä. Vanhemmuus on tehtävä, jossa ihminen kasvaa ja kehittyy läpi elämän, eikä valmiiksi tai virheettömiksi tulla missään vaiheessa. Lapsiperheen arki on nykyisellään työelämän ja perheen yhdistämisen kannalta haastavaa, kiireellistä ja kuormittavaa aikaa, jolloin vanhempien voimavarat ovat usein koetuksella. Kun perheeseen syntyy vammaisen tai erityistä tukea tarvitseva lapsi, arjesta selviytyminen ja vanhemmuus itsessään saavat aivan erilaiset lähtökohdat, joiden myötä kohdataan monia haasteita ja arkirutiineista selviytyminen vaatii kaikilta osapuolilta jatkuvia ponnisteluja. Vammaisuuteen sopeutuminen vie vanhemmilta paljon voimavaroja ja he tarvitsevat tavallista enemmän eri alojen ammattilaisten ohjausta ja tukea arjen onnistumiseksi ja voimavarojensa ylläpitämiseksi (Kinnunen 2006, 21—23). Perheiden hyvinvoinnin keskiössä ovat hyvinvoivat vanhemmat, joten vierelle tarvitaan rinnalla kulkijaa ja laajamittaista tukea (Gothoni & Jantunen 2010,73).

Perherakenteet ovat muuttuneet viimeisten vuosikymmenien aikana paljon. Nykyinen trendi näyttäisi, että yhä yleisempää ovat ydinperheistä poikkeavat perhemuodot. Uusperheet sekä yksinhuoltajaperheet ovat lisääntyneet, ja äidit ovat siirtyneet yhä enemmässä määrin työelämään. Vammaisen lapsen perheissä kasvatusta- ja hoitovastuu näyttäisivät kuitenkin kasautuvan useimmiten juuri äitien hartioille. Joissakin perheissä yhteenkuuluvuuden tunne perheenä kasvaa vammaisen lapsen syntymän ja kasvun myötä, mutta on myös paljon perheitä, joissa arjen haasteet ja elämän kuormittavuus koetaan ylivoimaisen suuriksi. Näkemys erot vammaisen lapsen kasvatuksesta voivat olla hyvinkin erilaiset vanhempien kesken ja aikuisten välisen yhteisen ajan vähäisyys jää usein minimiin. Tällöin riittävien tukiverkostojen puuttuessa myös vanhempien parisuhde joutuu koetukselle. Vammaisen lapsen vanhempana vastuu, huoli ja huolehtiminen ovat elinikäisiä (Kaski, Manninen ja Pihko 2012, 331.)

Opinnäytetyömme perustuu erityislasten perheiden vanhemmuuden tukemiseen voimaannuttamisen kautta. Opinnäytetyössämme kehitimme olemassa olevaa seurakunnan ja järjestön yhteistoimintaa ja palveluja kohti monipuolisempaa, ihmisläheisempää ja arjen tarpeisiin vastaavaa muotoa, jossa toiminta on lähtökohdaisesti osallistavaa ja yhteisöllisyyttä tukevaa. Koemme ammatillista kutsumusta ja eettistä velvoitetta juuri näiden perheiden tukemiseen. Opinnäytetyömme oli työelämän toiminnan kehittämistarpeista lähtevä toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminta-ajatuksena oli kehittää vammaistyön menetelmiä sekä seurakunnan ja järjestöjen välistä yhteistyötä. Työskentelyämme ohjaa diakoninen työote, tarkoituksenamme diakonian perustehtävän mukaisesti mennä sinne missä avuntarve on suurin ja auttaa heitä joita ei muulla tavoin auteta (Kirkkohallitus 2010).

Järjestimme opinnäytetyönämme vammaisperheille arkea voimaannuttavan toiminnallisen ja osallistavan päivän yhdessä vammaisjärjestö Jaatinen ry:n kanssa. Päivän tarkoituksena oli kehittää toiminnallisia menetelmiä vanhempien voimavarojen ja osallisuuden vahvistamiseksi. Tavoitteena oli auttaa vanhempia löytämään itsessään jo olemassa olevia voimavaroja ja saada ne vahvasti käyttöön arjen haasteissa. Lisäksi toivoimme toiminnallamme kehittävämme yhteisöllisyyttä ja mahdollisuutta toimia yhdessä vertaistukijoina. Toivoimme valitsemiemme työskentelytapojen lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kehittävän yhteistoimintaa seurakunnan ja vammaisjärjestön perheiden kesken. Uupuneen ihmisen aito kohtaaminen ja kuulluksi tuleminen olivat tärkeitä lähtökohtia ja keskeisiä lähestymistapoja toiminnallisessa hankkeessamme.

Vammaisten lasten vanhempien perustaman Leijonaemot-järjestön mukaan monet erityislasten vanhemmat jäävät usein yksin lapsen erityisongelmien kanssa. Leijonaemot kirjoittavat, että kunnat tarjoavat tukea erityislasten vanhemmille, mutta usein liian myöhään eli vasta silloin kun vanhempi on jo niin uupunut, että tarvitaan lastensuojelullisia toimia tai mielenterveyspalveluja. (Leijonaemot 2017.) Seurakuntayhtymän yhteisen seurakuntatyön vammaistyön papin Heli Ojalehdon kokemusten mukaan seurakunnan vammaistyön tarve on muuttunut viime vuosina ja jalkautumisen tarve ulottuu nykyään ihmisten koteihin asti. Yhteinen seurakuntatyö järjestää vammaisille ja heidän läheisilleen seurakuntailtoja

ja yhteistoimintaa, mutta osallistuminen on suhteellisen niukkaa. Kysymys kuuluu, kuinka ihmiset saadaan liikkeelle ja apu perille (Ojalehto 2017)? Vastaako diakonia kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevien tarpeisiin ja kuinka voisimme kehittää seurakunnan sekä järjestöjen yhteistoimintaa?

Olemme molemmat tulevia sosionomi(AMK)-diakoneja. Opinnäytetyössämme näkyy sekä kaksoistutkinnon ammatilliset kompetenssit että kokemusasiantuntijuus erityisen tuen tarpeen piirissä olevan lapsen vanhempina.

Vaikka opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja työelämälähtöisesti kehittämispainotteinen, laadimme kaksi tutkimuskysymystä itsellemme, jotka ohjasivat työkentelymme tavoitteita opinnäytetyöprosessin edetessä.

1. Voisimmeko tietoisien läsnäolon, rentoutuksen ja aistihuoneen keinoin tukea kuormittuneita vanhempia ja auttaa heitä voimaantumaa vastaavan toiminnan kautta?
2. Miten diakoni voisi jatkossa tarjota vastaavanlaista toimintaa eri järjestöille hengellisyyden edistämiseksi?



## 2 VAMMAISUUS

Vammaisuus on laaja, moniulotteinen ja vaikeastikin määriteltävä käsite. Vammaisuus on vahvasti kulttuurisidonnainen. Vammaissopimus vahvistaa ymmärrystä vammaisen henkilön vamman laadusta ja määrittelystä. Vammaisuutta voidaan määritellä yhteiskunnan rakenteiden ja käytäntöjen kautta. Sen voidaan ajatella olevan pitkäaikainen ruumiillinen tai -henkinen tai -älyllinen tai -aistitoiminnan häiriö, joka ilmenee vuorovaikutuksessa erilaisten esteiden kanssa. Tämä vaikeuttaa osallistumista yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa, joka aiheuttaa arjen perustoiminnoissa ihmiselle elämässään vaikeuksia tai rajoitteita. (Ahola & Pollari 2018.) Vammaisen henkilö ei ole sairas, vaikka vammaan voi sisältyä sairauksia. Sosiaalista haittaa se voi aiheuttaa eri toimintamahdollisuuksissa ja osallistumisessa. (Kinnunen 2006, 24—25).

Yhdistyneet kansakunnat ovat vaikuttaneet merkittävästi yleissopimuksellaan vammaisten oikeuksiin ja vammaispolitiikkaan yhteiskunnassamme. Nämä ovat vahvistaneet näkemystä vammaisuudesta tilana joka tapahtuu yksilön ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa. Vammaisuus ei siis niinkään perustu yksilön ongelmiin vaan määrittyy paremminkin yhteiskuntamme rakenteiden ja käytäntöjen kautta. Vammaissopimus takaa vammaisille henkilöille yhteiskunnassamme yhdenvertaiset oikeudet vaikuttaa ja toimia aktiivisesti. Vammaissopimuksella pyritään poistamaan esteitä ja lisäämään saavutettavuutta sekä ennaltaehkäisemään syrjäytymistä (Ahola & Pollari 2018.)

Työkokemuksemme mukaan kehitysvammaisten parissa olemme huomanneet, että hyvän toimintakyvyn omaavat kehitysvammaiset aikuiset ja lapset elävät usein varsin mielekästä elämää. Keskusteluissa on usein tullut ilmi, että suurimmalta osalta kehitysvammaiset itse kokevat elämänlaatunsa hyväksi. Elämänlaatuun ja sen mielekkyyteen vaikuttaa vahvasti kokemus osallisuudesta ja mahdollisuudesta toteuttaa itseään ja omia mielenkiinnon kohteitaan. Kuten kaikilla ihmisillä, myös kehitysvammaisilla tarpeet ovat samat. Onnellisuus ja tyytyväisyys elämään rakentuvat perusasioista kuten perhe, ystävät, opiskelupaikka, harrastukset, koti ja työ tai päivätoiminta. Mahdollisuus tulla kuulluksi on perustavanlaatuinen tarve.

Paineet erilaisuudesta tulevat näin olen useimmiten ulkoapäin ja kumpuavat tietämättömyydestä johtuvasta asenteellisuudesta. Sosiaalialan ammattilaisina meillä onkin eettinen vastuu lisätä tietoisuutta ja erilaisuuden suvaitsevaisuutta yhteiskunnassamme.

## 2.1 Selkokieli ja erityisryhmät lukuina

Kommunikaatio, ymmärtäminen sekä ymmärretyksi tuleminen ovat jokaisen ihmisen perustarpeita. Moni erityisryhmiin kuuluva henkilö hyötyy vaihtoehtoisista kommunikoinnin keinoista ja helppolukuisemman tekstin lukemisesta kommunikaationsa tueksi. Selkokieli on tehty tähän tarkoitukseen koska se on helpompaa kuin Suomen yleiskieli. Siihen liittyy olennaisesti selkeä ulkoasu ja se on Suomen kielen helpompi muoto, jonka sisältöä on muokattu ymmärrettävämmäksi ja helppolukuisemmaksi. Selkokielen tarkoitus on muokata kieli selkaiseksi, että se on kaikenlaisille ihmisille saavutettavaa ja ymmärrettävää. Se on suunnattu erityisesti ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä. Suomessa on 40 000 kehitysvammaista ihmistä ja noin 54 000 autismin kirjoon kuuluvaa henkilöä. Suomessa heistä on 11 000 autisteja ja noin 200 000 ihmistä kärsii Suomessa ADHD-oireista. Moni erityisryhmään kuuluva henkilö hyötyy selkokielen käytöstä kommunikointinsa tukena. Suomessa selkokieltä tarvitsee siis yhteensä noin puoli miljoonaa ihmistä. Selkokeskuksen mukaan luku on noin 430 000-650 000 henkilöä. Näistä on lapsia 8- 12 %, työikäisiä henkilöitä 6-10 % ja yli 65-vuotiaita heistä on 15- 20 % väestöstä. Kaikkiaan selkokielestä hyötyy 20- 25 % väestöstä. (Selkokeskus 2017)

## 2.2 Vammaispolitiikka ja ihmisoikeudet

Suomalainen vammaispolitiikka on muuttunut viime vuosien saatossa ja yhteiskuntamme vammaiskäsitys on edistynyt positiivisempaan suuntaan. Tänä päivänä vammaisilla henkilöillä on yhdenvertainen oikeus samoihin oikeuksiin kuin kaikilla muillakin ihmisillä. Yhdistyneet kansakunnat määrittelivät nämä ihmisoikeudet yleismaailmallisessa julistuksessaan vuonna 1948. Suomi on sitoutunut näihin ihmisoikeussopimuksiin. Perus- ja ihmisoikeudet ovat universaaleja ja ne kuuluvat kaikille. Julkisella vallalla on suuri vastuu ja velvollisuus toteuttaa näitä

oikeuksia tasa-arvoisesti. Lähtökohtana on, että yhteiskunnassamme lainsäädäntö takaa jokaiselle kansalaiselle maassamme samat edellytykset palveluihin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

### 2.3 Vammaispalvelut ja lainsäädäntö

Vammaisen henkilön on oikeus saada tarvitsemiaan tukitoimia, mikäli hän ei saa riittäviä ja sopivia palveluja ja tukitoimia muun lain nojalla. Vammaispalvelulakia tulee soveltaa ensisijaisesti kehitysvammalakiin nähden. Kunnan sosiaalitoimi vastaa palveluntuottajista ja sosiaalitoimi tekee asiakkaalle palvelutarpeen arvioinnin. Samalla asiakkaalle laaditaan henkilökohtainen palvelusuunnitelma. Tarkoituksena on, että vammaispalvelulaki täydentää yleistä sosiaalipalvelua ja henkilön sosiaaliturvaa ja toimeentuloa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016b.)

Perusoikeudet säädetään Suomen perustuslaissa (1999/731), jossa turvataan oikeus vapauteen, yksityisyyden suojaan ja koskemattomuuteen. Sosiaalihuoltolaki takaa oikeuden palveluihin, hoitoon ja toimeentuloon. Näistä palveluista vastaa jokaisen kunnan sosiaalitoimi. Sosiaalihuoltolaki (2014/1301) edistää ihmisten hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta, vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta turvaamalla yhdenvertaiset ja tarpeenmukaiset sekä laadukkaat sosiaalipalvelut kaikille. Vammaisten palvelujen kannalta muita keskeisimpiä lakeja ovat sosiaalihuollon erityislait, kuten laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista (1987/380), sekä laki kehitysvammaisten erityishuollosta (1977/519). Nämä lait takaavat vammaiselle ihmiselle ne palvelut, joita hän tarvitsee selviytyäkseen jokapäiväisistä toiminnoistaan.

### 2.4 Esteettömyys ja saavutettavuus

Ympäristön esteet ja osallisuutta edistävät tekijät ovat merkittävässä roolissa vammaisen ihmisen elämässä (Kinnunen 2006, 24). Ensiarvoisen tärkeää on esteettömyyden huomioiminen. Vammaisuus tarkoittaa laajemman avun tarvetta arjessa, sekä erityisiä palveluja ja tukitoimia, jotka mahdollistavat yhdenvertaisen osallisuuden yhteiskunnan jäsenenä. Vammaispalvelulaki määrittää puolestaan sen, keitä varten palveluja järjestetään (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

Keskeisessä roolissa on kehittää yhteiskuntaa siihen suuntaan, että vammaisuuden ja vammattomuuden välinen erottelu menettää merkitystään ja kaikilla ihmisillä on yhdenvertaiset mahdollisuudet elää ja toimia omassa ympäristössään. Vammaissopimus edellyttää, että julkinen valta puuttuu ehkäisevin ja korjaavin toimenpitein vammaisuuteen perustuvaa syrjintää synnyttäviin yhteiskunnallisiin käytäntöihin. Vammaissopimus korostaa myös yhteiskunnan tietoisuuden lisäämistä siten, että vammaisten osallisuus ja oikeudet toteutuisivat yhdenvertaisesti. Sen tulee suojata vammaisten ihmisten itsemääräämisoikeutta, estää syrjintää, sekä edistää esteettömyyttä ja saavutettavuutta. (Ahola & Pollari 2018.)

## 2.5 Kirkko Suomessa ja saavutettavuusohjelma

Saavutettavuus on tärkeä eettinen oikeus jokaiselle ihmiselle yhteiskunnassamme. Jokaisella ihmisellä on oikeus tulla kuulluksi, kommunikoida sekä saada tietoa vaihtoehtoisesti erilaisilla kommunikointitavoilla. Suomen evankelisluterilaisella kirkolla on oma saavutettavuusohjelma, Saavu, jonka tarkoitus on toimia tasa-arvoisesti kaikenlaisten ihmisten hyväksi ja samalla poistaa esteettömyystekijöitä, jotta kaikenlaiset ihmiset voisivat kokoontua yhteen seurakunnan erilaisissa tiloissa ja tapahtumissa. Saavutettavuusohjelman periaatteiden tavoite on mahdollistaa erityisesti vammaisten henkilöiden kohtaaminen. Saavutettavuudella pyritään antamaan jokaiselle ihmiselle mahdollisuus osallistua yhdenvertaisesti seurakuntien eri toimintamahdollisuuksiin. Tämä on myös Suomen vammaispoliittisen ohjelman tavoite. (Suomen Evankelisluterilainen kirkko 2012, 6.)

Kristinuskossa jokaisella ihmisellä on sama kiistämätön ihmisarvo, jota ei omilla meriiteillä tai muillakaan ominaisuuksilla voi ansaita. Tärkeintä on elämän kunnioitus sen kaikissa muodoissaan. Lähimmäisenrakkaus ja vastuu toisesta ihmisestä ovat vahvana perustana sille, että seurakunnassa kaikki ihmiset ovat tasa-arvoisia. Elämä on Jumalan lahja. Jokainen ihminen on oma, ainutlaatuinen yksilönsä ja Jumalan silmissä olemme kaikki yhtä arvokkaita. Jokaisella on myös lupa iloita olemassaolostaan ja saada olla ylpeä itsestään. Ihmisarvoa ei näin ollen tarvitse ansaita, vaan se tulee näkyväksi, kun ihmistä kohdellaan ihmisarvon mukaisesti. Erilaisuus ja vammat eivät ole syntejä, sitä vastoin epätasa-arvoinen kohtelu ja ihmisarvon kieltäminen ovat. Kirkon ja seurakunnan tilaisuuksien ja tapahtumien tulee olla avoimia kaikille ihmisille ja seurakunnan tulee toimia niin, että ketään ei syrjitä. Kirkko ja seurakunnat ovat saavutettavia silloin kun jokainen voi toimia ja olla osallisena sen toiminnassa. (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2012, 8—12). Juuri näitä periaatteita tahdoimme opinnäytetyössämme noudattaa.

### 3 PERHEKÄSITYS SUOMESSA

Perhettä voidaan ajatella omana kulttuurin mukaisena systeeminä. Suomessa se määritellään ja ymmärretään suppeammin kuin esimerkiksi keski-Euroopassa. Tavallista on, että perhekäsitys koostuu yleisesti ydinperheestä, johon kuuluu isä, äiti ja lapset. Vanhemmat voivat olla aviopuolisoja tai avoliitossa eläviä miehiä ja naisia ja heidän lapsensa ovat alle 18-vuotiaita. Suomessa harvemmin isovanhemmat tai muu lähisuku ajatellaan kuuluvaksi perheeseen. Tämä on vahvasti kulttuurisidonnainen mielikuva, eikä meillä ole kovinkaan tavanomaista, että useampi sukupolvi asuisi samassa taloudessa. Sitä vastoin, keski- ja etelä-Euroopassa tämä on hyvinkin yleinen asumismuoto. Yhä yleisimpiä ovat myös niin kutsutut sateenkaariperheet, joissa perheen aikuiset ovat samaa sukupuolta. Yksinhuoltajaperheet ovat lisääntyneet merkittävästi ja suurimmassa osassa näissä yhden vanhemman perheissä äiti toimii lastensa yksinhuoltajana ilman puolisoa. (Infopankki 2014.)

Perhe määritelmän ajatellaan täyttyvän, kun yhdessä asuvat aikuiset muodostavat avio- tai avoliiton kautta parisuhteen tai ovat rekisteröineet parisuhteensa virallisesti. Aikuiset henkilöt ja heidän lapsensa, tai jommankumman vanhemman lapsi muodostavat perheen. Puolisot tai parisuhteen rekisteröineet henkilöt, jotka ovat samaa tai eri sukupuolta ja joilla ei ole lapsia, ovat myös perhe. Samaa sukupuolta olevat henkilöt ovat voineet myös 1.3.2002 lähtien rekisteröidä parisuhteensa Suomessa. Perheen kanssa asuvien muiden henkilöiden, vaikka he olisivat perheen sukulaisia, ei katsota kuuluvan perhekuntaan. Yksin asuvaa tai samaa sukupuolta olevan henkilön kanssa asuvia ihmisiä ei automaattisesti ajatella kuuluvan myöskään perhekuntaan. Lapsiperheeksi ajatellaan perheet, joiden kotonassa asuu vähintään yksi alaikäinen eli alle 18-vuotias lapsi. (Tilastokeskus 2017.)

Työntekijän roolissa perhettä lähestytään kussakin erillisessä tilanteessa osana sen omaa ympäristöä ja kulttuuria. Erityisen tärkeää on kiinnittää huomiota perheen jäsenten keskinäiseen vuorovaikutukseen ja perhesuhteisiin. Perhetyöntekijän roolissa erityisen arvokasta on kyky huomioida jokaisen perheen monimuotoisuus ja sen oma struktuuri heidän toiminnassaan (Sauranen 2017,15.)

### 3.1 Lapsi ja lapsen oikeudet

Suomi on sitoutunut lasten oikeuksien puolesta ratifioidessaan kansainvälisen sopimuksen vuonna 1991. Yhdistyneet kansakunnat julistivat kaikkien lasten oikeudeksi erityisen huolenpidon ja avun vailla minkäänlaista erottelua. Unicefin entinen pääsihteeri sanoikin osuvasti, että lapsen oikeus on aikuisen velvollisuus ja tätä me tahdomme tukea. (Unicef i.a) Vammaisten lasten ihmisoikeuksien perustana ovat sekä lapsen oikeuksien sopimus että vammaissopimus. Vammaisia lapsia on kohdeltava nimenomaan ensisijaisesti lapsina. (Ahola & Pollari 2018.) Lapsen oikeuksista puhuttaessa haluamme nostaa esiin erityisesti vanhemman jaksamisen ja hyvinvoinnin merkityksen. Terve ja hyvinvoiva vanhempi on aina myös lapsen etu. Siksi keskitymme työssämme nimenomaan vanhemman hyvinvoinnin äärelle pysähtymiseen ja vanhemmuuden tukemiseen arvostavalla ja eettisesti vahvalla arvopohjalla. Yhdenvertaisuuden toteutuminen ja erilaisuuden hyväksyminen ja sen eteen työskentely ovat työmme keskiössä.

Erityistä tukea tarvitsevan lapsen oikeudet sosiaalihuollossa määritellään sosiaalihuoltolaissa (2014/1301) jossa lapsella tarkoitetaan alaikäistä lasta, joka on alle 18-vuotias henkilö. Sosiaalipalveluissa erityistä tukea tarvitseva lapsi on silloin, kun lapsen kasvuolosuhteet ovat jostain syystä vaarantuneet ja tästä voisi seurata uhkaa hänen kehitykselle tai terveydelle. Lapsi saattaa olla vaaraksi itselleen, tai vaarantaa muulla tavoin omaa terveyttään ja kehitystään toiminnallaan. Hän voi myös olla erityisen tuen tarpeessa omien haasteidensa tähden. Tällöin hänellä on oikeus saada asianmukaisia sosiaali- ja terveystalveluja psyykkisen sairauden tai kognitiivisen vamman tähden. Hänellä voi olla päihteiden käytön ongelmia tai useamman eri syyn aiheuttamaa tuen tarvetta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b.)

Erityislapsi-käsitettä käytetään lyhennyksenä laajemmin erityisen tuen tarpeessa olevasta lapsesta lähinnä varhaiskasvatuksessa ja koulun perusopetuksessa, mutta myös sosiaali- ja terveysalalla, sekä puhekielessä. Erityistä tukea tarvitaan, kun lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen edellytykset ovat heikentyneet vamman, sairauden tai toimintavajavuuden vuoksi. Tarpeen arvioivat opetuksen ja oppilashuollon asiantuntijat huoltajan kanssa, kun lapsen kehityksessä on oppimiseen liittyviä riskitekijöitä, tai kun lapsi tarvitsee psyykkistä tai sosiaalista tukea kasvulleen. (Pihlaja 2006)

### 3.2 Lapsen psykologinen kehitys

Pieni lapsi on jo syntymästään asti suuntautunut ympäristöönsä aistien kautta. Aluksi etusijalla ovat kosketus- ja näköhavainnot. Nämä ilmenevät parhaiten lapsen ja häntä hoitavan aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa. Lapsen tarpeisiin vastaaminen edellyttää, että häntä hoitava aikuinen osaa tulkita lapsen viestit oikein. Merkittävässä roolissa onnistuneen kiintymyssuhteen rakentamisessa on vanhemman kyky tunnistaa lapsen tarpeet (sensitiivisyys) ja kyky vastata näihin tarpeisiin (responsiivisuus). Vanhemman emotionaalinen läsnäolo puolestaan luo turvallisuuden tunnetta ja vahvistaa lapsen myönteistä käsitystä itsestään. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 34—35.)

Sosiaaliset taidot kehittyvät lapsuudessa asteittain ja onnistuneen sosiaalisen kanssakäymisen edellytyksenä on kehittynyt empatiakyky. Empatiakyvyn kautta lapsi oppii samastumaan toisen ihmisen tunteisiin ja arvioimaan oman toimintansa seurauksia. Tärkeää on myös lapsen kyky ymmärtää omia tunteitaan ja ilmaista niitä tilanteeseen soveltuvalla tavalla. (Nurmi, ym. 2014, 61.)

Leikki on tärkeässä asemassa lapsen kehityksessä. Leikin kautta lapsi oppii motorisia, tiedollisia ja sosiaalisia taitoja. Leikin puitteissa lapsi oppii myös olemaan yhteistoiminnassa muiden kanssa. Leikkiä voidaanakin käyttää apuna, kun pyritään luomaan luottamuksellinen suhde lapseen. (Nurmi, ym. 2014, 70.)



Kokemuksemme mukaan suurin osa lapsista reagoi aistihuoneeseen eräänlaisen satumaailmana. Puitteet olivat otollisia mielikuvitukselle ja rentoutusharjoitukset toimivat eräänlaisena satuna, jota oli miellyttävä kuunnella. Lapset antautuivat tarinan vietäviksi ja innostuivat helposti uudesta toiminnasta. Myös me ohjaajat saimme luottamusta osaksemme yhteisen tekemisen kautta. Lapset kertoivat mielellään joko sanallisesti tai kehon kieltä käyttäen kokemuksestaan.

Aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus muodostaa kehitykselle tukirakenteen (scaffolding) siten, että aikuisen vaatimukset kohtaavat lapsen kehitystason mukaiset mahdollisuudet. Suojaavina tekijöinä lapsen kehityksessä ovat läheiset ihmissuhteet. Vanhemman aktiivinen osallistuminen leikkiin ja lukuhetkiin vahvistavat vuorovaikutusta ja lisäävät lapsen motivaatiota ja osallisuutta. Lukemiskokemusten positiivinen vaikutus lapsen kielen kehitykselle on suuri. (Nurmi, ym. 2014, 72—75.)

### 3.3 Vanhemmuus erityislapsiperheissä

Erityislapsiperheissä vanhemmat voivat kokea jäävänsä yksin arjen haasteiden kanssa. Tähän voi osaltaan vaikuttaa suomalainen perhekäsitys, jossa sukulaiset ja isovanhemmat eivät automaattisesti ole osa perheen tukiverkostoa. Suku saattaa asua toisella paikkakunnalla, eikä esimerkiksi työn perässä uuteen kaupunkiin muuttaneilla vanhemmilla ole vahvaa tukiverkkoa uudessa ympäristössä. Erityislapsen hoitojärjestelyt ovat usein huomattavasti haastavammat, kun hoitajan tulisi omata riittävä tietämys ja tuntemus sekä lapsesta että tämän erityistarpeista. Erityisen haastava tilanne on usein yhden vanhemman perheissä, joissa koko hoitovastuu on yhden aikuisen varassa. Mikäli lapsi ei omaa riittäviä kommunikointitaitoja, voi lapsen jättäminen vieraalle hoitajalle tuntua ylivoimaiselta esteeltä.

Ihminen kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Vanhemmuus on tärkeä, koko elämän pituinen rooli jossa kehitytään yhdessä lapsen kanssa vuorovaikutuksessa. Vanhemmuus vaatii vastuullisuutta ja se onkin välttämätöntä lapsen kehitykselle, kasvuille ja turvallisuuden tunteelle.

Lapsen elämässä keskeisinä tärkeinä tukijoina ovat koti ja vanhemmat, päiväkoti tai koulu, sekä muu toimintaympäristö. Kehitykseltään poikkeavan lapsen vanhemmilta vaaditaan päivittäisten tapojen tuntemusta, sekä arkirutiinien taitoja ja kykyä mukautua lapsen asettamiin uusiin ehtoihin ja vaatimuksiin. Vanhemmalle tämä on jatkuvaa uusien käytäntöjen opettelua. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvatuksessa ja jatkuvien tunnepurkauksien vastaanottamisessa vaaditaan äärimmäisen paljon voimavaroja. Kasvatuksessa se tarkoittaa myös elämänarvojen eteenpäin viemistä ja henkistä kasvua ihmisenä. Vanhemmat voivat itse vaikuttaa siihen millaiset yhteiskunnan arvot ja sosiaaliset reunaehdot ovat merkityksellisiä juuri heille ja mitkä rutiinit muuttuvat heidän arjessa. Vanhemmuudessa ja vanhemmilla on kuitenkin paljon voimavaroja, joilla tehdä vaadittavia muutoksia ja pitää arjen haastavat tilanteet hallinnassa. Perheitä voidaan ajatella pikemminkin aktiivisina toimijoina, ei ainoastaan avun kohteina. (Kinnunen 2006, 27)

Palvelut ja tukitoimet räätälöidään yksilöllisten tarpeiden mukaan jokaiselle perheelle, näin myös jokainen perhe voi itse määritellä omat tarpeensa. Vaativuus voi vaihdella perheittäin niin taloudellisista kuin käytännön syistäkin. Vammaisuuteen suhtautuminen ja oman lapsen vammaisuuden kohtaaminen ja hyväksyminen ovat hyvin tapauskohtaisia ja vaihtelevat suuresti perheittäin. (Kinnunen 2006, 30—31.) Tässä kohtaa vertaistuki ja ymmärtävä lähimmäinen ovat arjen aarteita, jotka luovat uskoa ja toivoa silloinkin, kun omat voimavarat ovat vähissä.

### 3.4 Hyvinvointi perheissä

Perheessä jokainen jäsen tarvitsee toinen toisiltaan sosiaalista ja emotionaalista tukea. Tutkimusten mukaan perheiden hyvinvointi ja sen lasku ei ole yksiselitteinen, vaan lisätukea tarvitaan perheiden vaikeista tilanteista ja kasvavasta tuen tarpeesta johtuen. Tämä johtuu sekä yhteiskunnallisista asioista että vanhemmista itsestään. On ymmärrettävää, että erityistä tukea tarvitsevien lasten perheissä tarpeet ja voimavarat ovat hyvin erilaiset ja arjen kuormittavuus eri luokkaa kuin tavallisissa perheissä, jossa on terveet ja normaaliksi katsottuun tapaan kehittyneet lapset. Jokaisen vanhemman olisi hyvä määritellä omat hyvän elämän standardit, jotka sopivat juuri oman perheen arkeen. On hyvä punnita oman

perheensä voimavarat ja omat yksilölliset tarpeensa, sekä niiden tavoitteet päivittäisessä hyvinvoinnissa ja selviytymisessä, sekä pohtia myös mahdollisen lisätuen ja avuntarpeensa. (Kinnunen 2006, 41—42.)

Hyvinvoinnin peruspilareiksi voidaan lukea ravinto, riittävä lepo ja oikea suhde työn ja vapaa-ajan välillä. Myös fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin tulisi kiinnittää huomiota. Liikunnan määrää lisäämällä voimme edesauttaa fyysistä jaksamista ja omien harrastusten kautta hoitaa psyykkistä hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Kokemuksemme mukaan olemme todenneet valitettavan usein, että erityislapsiperheissä vanhemmilla ei jää riittävästi aikaa ja energiaa omasta jaksamisestaan huolehtimiseen. Kun resurssit ovat vähäiset ja perhetilanne vaikea, vanhemman on tingittävä omista tarpeistaan. Usein univelkaa kertyy ja oma henkinen tasapaino saattaa joutua äärimmäiseen koetukseen. Riittämätön lepo ja oman ajan puute puolestaan vievät voimavaroja vanhemmuudelta.

#### 4. TYÖELÄMÄN YHTEISTYÖKUMPPANI

Kirkon taloudellisen tilanteen heikentymisen myötä viime vuosina myös sen toimintoista ja tiloista on jouduttu luopumaan joillakin alueilla taloudellisen tilanteen vuoksi. Keskustelimme seurakuntayhtymän vammaistyön papin Heli Ojalehdon kanssa vammaisuudesta ja opinnäytetyömme mahdollisista aiheista, voimaantumisen ajatuksesta ja tarpeellisuudesta vammaistyössä. Näistä syntyi idea opinnäytetyöhömme (Ojalehto 2017.) Uskoimme itsekkin kohderyhmään kuuluvana näiden perheiden hyötyvän mindfulness-menetelmästä, eli tietoisesta läsnäolosta ja sitä ympäröivästä rentoutuksen tilasta.

Hankkeemme alussa, syksyllä 2017, kirkon jäljelle jääneet määrärahat sekä aika olivat vähissä, eikä tilojakaan ollut helppoa järjestää toiminnallista päivää varten. Näimme tällöin parhaaksi ratkaisuksi verkostoitua ja Ojalehto auttoi kontaktin luomisessa vammaisjärjestö Jaatiseen. Yhteistyö oli vaivatonta järjestää kustannustehokkaasti, koska löysimme työelämäkumppanin, joka pystyi järjestämään meille tarvittavat tilat ja oikean, jo olemassa olevan kohderyhmän. Alkupalaverissa keskustelimme Jaatisen toiminnasta ja toimintasuunnitelmasta kuluvalle vuodelle. Jaatisella järjestetään vuosittain pyhäinpäivän aikaan halloween-tapahtuma, johon pääsimme mukaan toteuttamaan ennalta suunniteltua toiminnallista päiväämme.

##### 4.1 Vammaisjärjestö Jaatinen Ry

Jaatinen ry on vammaisten lasten vanhempien vuonna 1997 perustama yhdistys Helsingin Malminkartanossa. (Liite 6, kuva 9) Toiminnallinen päivä toteutettiin heidän toimitiloissaan Majalla (Liite 6, Kuva 10) Jaatisen yhdistys toimii vammaisten lasten ja heidän vanhempien hyväksi ja asioiden edistämiseksi. Jaatinen pyrkii tavoitteillaan edistämään vammaisen lapsen asioita, löytämään luovia ratkaisuja tiedonvälitykseen ja pitämään yllä avointa keskustelua vammaisuuteen liittyvissä asioissa, sekä jakamaan iloa ja uusia ideoita. Jaatisen Majassa on rak-

kaudellinen ja yhdenvertainen henki. Se on syrjinnästä vapaa alue, jossa jokainen voi olla oma itsensä. Näin ollen Jaatinen toimii kolmannen sektorin palveluntuottajana ja matalan kynnyksen kohtaamispaikkana. Kaikki Jaatisen tilat ovat luonnollisesti esteettömiä ja erilaiset toiminta-, ja liikuntakyvyn rajoitteet on otettu hyvin huomioon. Lisäksi yhdistys tarjoaa apua ja tukea vammaisperheiden arkeen vuokraamalla ja lainaamalla erilaisia apuvälineitä ja materiaaleja. Jaatinen tekee laajasti myös vaikuttamistyötä edistämällä vammaisten lasten, nuorten ja heidän perheidensä elämänlaatua. (Jaatinen 2017b, Info)

Kaikki ovat tervetulleita mukaan Jaatisen toimintaan jakamaan ja saamaan tukea ja tietoa, sekä ideoimaan toimintaa ilman diagnoosia tai asuinkuntarajoja. Jaatisen toiminnassa voivat olla mukana vammaiset aikuiset, vammaiset lapset ja heidän vanhempansa, tai sisarukset ja isovanhemmat. Samaten jokainen läheinen, jolle vammaisen ihmisen asema, oikeudet ja niiden edistäminen ovat tärkeitä, on tervetullut mukaan toimintaan. Yhdessä toimiminen vammaisen lapsen ja heidän perheidensä iloksi ja hyödyksi on jokaisen Jaatisen kunnia-asia (Jaatinen 2017b, Info.)

#### 4.2 Kristillinen ihmiskäsitys kasvatustyön pohjana

Ihminen on mielenkiintoinen ja moniulotteinen olento, jonka olemassaoloa ja toimintaa voidaan käsittää parhaiten ihmiskäsitysten kautta. Ihmiskäsitysten pohdinta helpottaa meitä ymmärtämään paremmin itseämme, ihmisen elämää ja toimintamme syitä. Filosofinen ihmistutkimus perustuu ihmisen maailmankatsomukseen ja suhteeseensa maailmaan, toisiin ihmisiin sekä omaan itseensä. Ihmiskäsitys perustuu taas enemmän arvoihin, elämänkatsomukseen, uskomuksiin ja ideologiaan. Ihminen rakentaa oman subjektiivisen käsityksensä toisesta ihmisestä ja maailmasta näiden kautta. (Kalijärvi & Muranen 2004, 17—24.)

Kristillinen ihmiskäsitys perustuu Jumalan sanaan Raamatussa, jonka mukaan jokainen ihminen on arvokas ja Jumalan luoma. Kristillinen ihmiskäsitys uskoo myös ihmisen olevan olemukseltaan paha perisynnin kautta. Pahuus ilmenee elämässä väärinä tekoina ihmisen syntisyytenä. Kristuksen armahduksen kautta

ihmisen on kuitenkin mahdollista päästä irti synneistään. Ihmisen henkilökohtainen suhde Jumalaan määrittää hyvin pitkään myös ihmisen suhdetta ympäristöönsä ja toisiin ihmisiin, sekä luomakuntaan. Kristitty uskoo ja kokee, että hänen tulee suhtautua toisiin ihmisiin samalla tavalla kuin Jumala suhtautuu häneen, eli rakastamalla ja palvelemalla. Jumala antoi ihmiselle vastuullisen tehtävän huolehtia meitä ympäröivästä luomakunnasta, joten tämä käsitys vahvistaa ajatusta kristillisessä maailmankatsomuksessa ihmisestä vastuullisena ja vapaana olentona. (Kalijärvi & Muranen 2004, 17—24.)

Raamatusta löytyy monia elämänohjeita, mutta yksityiskohtaisia kasvatusohjeita sinne ei ole kirjoitettu. Kristillisen kasvatuksen päämääränä on toimia Jumalan kuvana ja Jumalan läheisyydessä. Kristillisen ihmiskäsityksen omaava henkilö pitää kasvatustyössään täten moraalisesti oikeita menetelmiään ja tavoitteitaan ensiarvoisen tärkeinä. Kasvatuksen kohteet nähdään näin ollen ainulaatuisina, arvokkaina ja erityisinä Jumalan luomistoina. Kasvatustyössä tulee ottaa huomioon kaikki ryhmän jäsenet yhdenvertaisesti. Kristityllä kasvattajalla on selkeä Raamattuun pohjautuva ihmiskäsitys, kun hän tekee kristillistä kasvatustyötä. (Kalijärvi & Muranen 2004, 23—24.)

#### 4.3 Humanistinen ihmiskäsitys

Humanistisen ihmiskäsityksen keskiössä ajatellaan ihmisen olevan perusolemukseltaan hyvätahtoinen. Ihmisen pahuus nähdään olevan seurausta lähinnä ulkopuolisista tekijöistä kuten yhteiskunnan rakenteiden ongelmista, eriarvoisuudesta ja ympäristön ongelmista. Painopiste humanismissa on enemmän kokeuksellisessa maailmassa ja tietoisuuden kuvauksessa ja ymmärtämisessä kuin selittämisessä. Ihmisen toimintaa ja häntä tulisi lähestyä tarveteoreettisen näkökulman kautta, jossa korostuvat sosioemotionaaliset tarpeet. Nämä ovat tärkeitä inhimillisiä perustarpeita, jossa ihmisen sisäisellä kokemusmaailmalla on keskeinen merkitys (Nuutinen 2013.)

Humanistisuudessa katsotaan ihmisen korkeimmaksi päämääräksi itse humaniteetin saavuttaminen. Humanistinen ihmiskäsitys pohjautuu käsitykseen jossa ihminen voi saavuttaa humaniteetin itseään kehittämällä ja taitojaan kartuttamalla, taipumuksiaan parantamalla ja itsetuntemustaan lisäämällä. Kasvatuksella ajatellaan olevan keskeinen merkitys juuri sivistyksen välittäjänä. Humanistinen kasvatuskäsitys on pohjimmiltaan optimistinen, jonka uskomuksen mukaan ihmisyyden mitta on hyvässä kasvatuksessa. Hyvällä kasvatuksella tavoitellaan älykkyyden kehittämistä, jonka avulla ihminen on kykenevä toteuttamaan itseään ja täten muodostamaan oman persoonallisuutensa. (Kalijärvi & Muranen 2004, 17—24.)

Opinnäytetyömme arvopohjana painottuvat täten kristillinen ihmiskäsitys ja humanistisuus. Toiminnallisen päivän ideologia ja arvopohjamme Jaatisella sisälsi vaikutteita molemmista ihmiskäsityksistä ja koemme että nämä kaksi suuntausta eivät ole keskenään toinen toistaan poissulkevia. Työtämme ohjasivat kristilliset arvot ja ihmisyyden arvostaminen sen kaikissa ilmenemismuodoissaan.

## 5 MINDFULNESS JA AISTITOIMINTA MENETELMÄNÄ

### 5.1 Mindfulness tietoinen läsnäolo

Mindfulness on työskentelymuoto, jonka tarkoituksena on kehittää läsnäolon kautta tietoisuutta. Vaikka mindfulness saa juurensa buddhalaisesta perinteestä, uskonnollinen vakaumus voi sen harjoittajilla olla mikä vaan. Mindfulness-harjoituksia käytetään laajalti rentoutusmuotoina ja erityisesti stressin lievittämiskeinona siitä on saatu varsin hyviä tuloksia. Tietoisuusharjoitusten kautta pyritään vapautumaan kärsimyksestä, keskittämällä kaikki aistimme juuri kyseiseen hetkeen. Tällöin mielemme vapautuu meitä kuormittavista huolista koskien mennyttä aikaa tai tulevaisuutta. Voimme tyhjentää mielemme hetkeksi ja löytää syvä rauha ja ilo vain olemalla aidosti läsnä. (Tolle 2009, 17—23)

Mindfulness pohjaa ajatukseen, että kärsimys on luonteeltaan inhimillistä ja osa jokaisen ihmisen elämää. Ahdistusta se aiheuttaa kuitenkin silloin kun ihminen ei itse hyväksy vallitsevia olosuhteita, vaan pyrkii pakenemaan todellisuutta joko negaation kautta tai keskittämällä kaiken huomionsa ja ajatuksensa ainoastaan kielteisiin asioihin elämässään. Mielellämme on suuri vaikutus henkiseen hyvinvointiimme ja jaksamiseemme, mutta joskus mielemme ikään kuin vääristää ajatuksiamme keskittymällä joko menneisyyteen tai tulevaisuuteen. Emme osaa elää aidosti hetkessä, vaan samastumme mielemme vääristämään todellisuuteen. Mitä enemmän annamme mielellemme valtaa, sitä enemmän kärsimme. Näin ollen vain hyväksymällä aidosti läsnä oleva hetki, mielemme vapautuu ja kärsimyksemme vähenee. (Tolle 2009, 45—47.) Tässä lienee mindfulnessin ensimmäinen liitoskohta kristilliseen uskon.

### 5.2 Mindfulness ja kristinusko

Tyyneysrukouksessa sanotaan: Jumala suokoon minulle tyyneyttä hyväksyä ne asiat, joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa niitä asioita, joihin voin vaikuttaa, ja viisautta erottaa nämä toisistaan. (Kansan raamattuseura 2016)



Rukouksen perimmäinen sanoma on varsin samankaltainen kuin mindfulnessissa. Voidaksemme hyvin, meidän tulee hyväksyä ne vallitsevat olosuhteet, joille emme mitään voi. Samalla meidän tulee toimia aktiivisesti arjessamme, parantaaksemme niitä asioita joihin voimme vaikuttaa ja kaikkein tärkeimpänä, nähdä näiden välinen ero.

Kristinuskossa uskotaan, että yksin emme jaksakaan vaan voimme saattaa kaikki huolestamme Jumalalle ja turvata häneen. Tämä ajatus kiteytyy muun muassa Raamatun kohdassa ”Älkää olko mistään huolissanne, vaan saattakaa aina se, mitä tarvitsette, rukoillen, anoen ja kiittäen Jumalan tietoon.” (Fil.4:6.) Rukous tarkoittaa myös tässä kohdassa ihmisen hiljaista puhetta Jumalan kanssa. Samaten mindfulnessissa keskitymme hiljaisuudessa vain olemaan ja aistimaan pyhän kosketus ympärillämme ja itsessämme. Näin ollen molemmissa ajatussuunnissa merkityksellistä on pyhän kokeminen ja hengellisyyden aistiminen. Tämä onnistuu vain, kun jätämme maallisen elämämme hetkeksi taakse ja antaudumme kaikkien aistiemme kautta läsnä olevaan hetkeen.

Läsnäolon voima konkretisoituu ihmisellä automaattisesti vaaratilanteessa. Tällöin kehomme viestii meille vaarasta siten, että kaikki aistimme valpastuvat ja olemme erittäin tietoisia ja samanaikaisesti tyyniä. Vastaavanlaisessa tilanteessa mieleemme on kokonaisvaltaisesti läsnä, eikä harhaile epäolennaisessa. (Tolle 2002, 62—63.) Miten siis saamme aktivoitua tämän saman tilan arjessamme ilman välittömän vaaran tuomaa adrenaliinia?

Ihmisellä on luontainen taipumus henkisyyden ja hengellisyyden etsimiselle. Vaikka uskontokuntia on monia, yhdistäviä tekijöitä näiden välillä löytyy useita. Tolle mainitsee teoksessaan muun muassa kristinuskon, zen-perinteen ja islamin mystisen suuntauksen puhuvan kaikki samasta ajatuksesta, tästä hetkestä ja tiestä pyhän luokse hetken aistimisen kautta. Kuten 1200-luvulla elänyt henkinen opettaja, Mestari Eckhart opetti: ”Aika estää valoa tavoittamasta meitä. Ei ole suurempaa estettä Jumalan saavuttamiselle kuin aika” (Tolle 2002, 62—63.)

Näin ollen antautuessamme kokonaan läsnäolon tilaan hetkeksi, olemme ajan ulottumattomissa mutta pyhän lähellä. Mielenrauhamme ainoa este on juuri oma mielemme, josta pyrimme vapautumaan harjoitteiden kautta. Toistuva mindfulness-työskentely voi näin ollen edesauttaa henkistä hyvinvointiamme ja viedä meitä kohti hengellisyyttä arjen kuormia keventäen.

Uskon ja eri ideologisten ajatussuuntausten välillä keskitymme usein liikaa alleviivaamaan näiden välisiä eroja sen sijaan että huomaisimme niiden väliset yhtäläisyydet. Kirkon piirissä onkin paljon pohdittu viime aikoina sitä, miten saisimme kristillisen sanoman ja seurakunnan toiminnan aktiiviseksi osaksi ihmisten arkea. Nyky-yhteiskunnan kiireellisyys, hektisyys ja kuormittavuus ajavat ihmiset usein niin ahtaalle, että hengellisyydelle ei tunnu jäävän tilaa ja aikaa. Näin ollen meidän tulisi vastata tehokkaammin tämän hetkisiin tarpeisiin. Mindfulness tuntuu toimivan useilla ihmisillä myös kanavana kohti hengellisyyttä. Harjoitukset tuovat uutta sisältöä ja rauhan tunnetta kiireen keskelle ja jo lyhyetkin harjoitukset tuovat toivottua tulosta. Onkin absurdia ajatella, että voisimme tuoda kirkon sanomaa osaksi ihmisten jokapäiväistä elämää, mikäli kanava kohti hengellistä elämää on tukossa. Kokonaisvaltaista hyvinvointiamme ajatellen henkinen huolto on tarpeellinen työskentelymuoto.

Mindfulness on perinteenä ikivanha, mutta vastaa loistavasti tämän päivän tarpeisiin. Sielun- ja mielenrauhan kautta voimme auttaa haastavassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä hakemaan tukea myös luterilaisen kirkon toiminnasta. Kyselykaavakkeessamme (Liite 1) kysyimme haastateltavilta, miten seurakunta voisi paremmin osallistua vammaisperheiden arkeen. Harvalla oli tähän yksiselitteistä vastausta, mutta suuri enemmistö kertoi nauttineensa mindfulness-harjoituksistamme ja toivovansa lisää samankaltaista toimintaa. Meidän tulisi ammatteisina kuulla tämä tarve ja luoda lisää sen kaltaisia palveluja ja toimintamalleja joille on selkeä tilaus.

Haastavissa elämäntilanteissa kamppailevat lähimmäisemme ovat keskusteluissa tuoneet esiin myös vihan ja pettymyksen tunteitaan Jumalaa kohtaan. Usein toistuvia kysymyksiä ovat olleet muun muassa se, miksi Jumala sallii niin paljon pahaa ja miksi juuri minun lapseni on sairas.?

Mistä minua rangaistaan, on myös kysymys, joka on pohdinnoissa noussut esiin. (Anonyymi 2017) Tällöin kirkon edustajien ei ole mielekästä käydä teologista debattia aiheesta, vaan tarjota vaikeuksien keskellä kamppailevalle tukea, turvaa ja lohtua. Tämä onnistuikin hiljaisuuden harjoittelun ja hyväksynnän kautta luonnollisesti. Toiminta koettiin laajalti voimaannuttavana myös siksi, että ihminen itse on kokemuksen keskiössä, eikä hänen tarvitse opetella ulkoa ohjautuvasti sanoman sisältöä. Mindfulness-harjoitukset voivat olla luonteeltaan joko neutraaleja tai pitää sisällään myös vahvasti kristillisiä elementtejä. Tämä ajatus edustaa käsitteäksemme juuri sitä pehmeää kristillisyyttä, joka ei aiheuta jo lähtökohdiltaan vastarintaa vaan voi saattaa ihmisen luontevasti osaksi seurakunnan toimintaa.

Ongelmalähtöinen lähestymistapa heikentää voimavarojamme ja kykyämme toimia rakentavasti. On tärkeää, että pystymme itse ohjaamaan ajatuksiamme positiiviseen suuntaan ja kykenemme näkemään hyviä asioita ympärillämme. Ongelmien sijaan lähtökohdaksi voi ottaa lapsen, perheen ja oman itsensä vahvuudet, sen mitä osaamme jo, mikä on meillä havaittu toimivaksi ja mistä asioista saamme iloa elämään. Mennyt ei murehdita, vaan olennaista on suunnata tulevaisuuteen. Kokemuksista voi oppia keinoja oman toiminnan ohjaukseen jatkossa. (Adhd-liitto ia.)

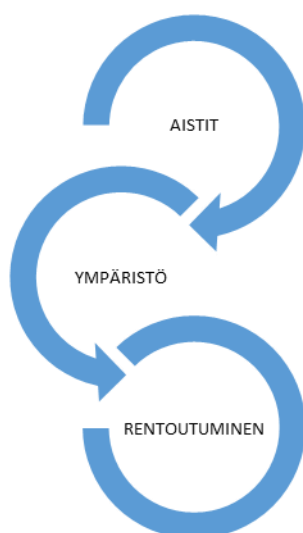
### 5.3 Aistitoiminta

Ihmiset hakevat kontaktia toisiinsa aistien välityksellä. Joskus vuorovaikutuksessa saattaa ilmetä haasteita, kun aistit ovat joko puutteellisia tai ali- ja/tai ylivoimaisia. Tällöin tarvitaan uudenlaisia toimintamuotoja ja ympäristön muokkaamista tarpeiden mukaiseksi, jotta kommunikaatio toimisi halutulla tavalla. Aisteja voidaan aktivoida ja herätellä monenlaisten erilaisten menetelmien avulla. Aististimulaatiosta on saatu merkittäviä tuloksia myös vaikeasti kehitysvammaisten parissa työskennellessä ja tällä metodilla on havaittu olevan suora myönteinen vaikutus yhdenvertaisen kommunikaation takaamiseksi. (Papunet 2017a.)

Monilla vammaisilla henkilöillä ja neuropsykiatrisen kirjon asiakkailla kommunikointi ja aistitoiminta toimivat poikkeuksellisesti, eivätkä maailma ja ympäröivä todellisuus näyttäydy samanlaisena heille kuin suurimmalle osalle ihmisistä. Aistitoiminnoissa saattaa ilmetä puutteita ja vajavaisuuksia. Kyseisten henkilöiden keskushermoston toiminta on erilainen ja siellä tapahtuvat häiriöt aiheuttavat poikkeuksellisen tavan aistia ympäröivä maailma. Aistielämykset eivät näin ollen synny tavanomaisella tavalla, eikä signaaleja ja vuorovaikutusta näiden välillä pääse syntymään. Kokemukset jäävät usein niukemmiksi ja yksipuolisemmiksi. (Papunet 2017a) Voimme kuitenkin käyttää erilaisia menetelmiä taataksemme myös heille rikkaan aistimaailman.

Samoin kuin joissakin edellä mainituissa diagnooseissa, myös uupuneen ja stressaantuneen ihmisen voinnissa ja ympäristön tulkinnassa ilmenee samoja katkoksia ja puutoksia aistimaailmassa. Vaikeassa elämäntilanteessa elävä henkilö voi usein voimavarojen uupuessa alkaa välttämään ihmiskontakteja ja näin syrjäyttää itsensä luonnollisen vuorovaikutuksen piiristä. Tällöin ihminen ei yleensä pyri hakeutumaan sellaisiin toimintoihin tai tilanteisiin, joissa monipuolinen aistiminen olisi mahdollista. (Papunet 2017a.)

Jatkuva murehtiminen ikään kuin turruttaa aistimme ja pitkittynyt stressi pitää kehomme jatkuvassa hälytystilassa. Tällöin ympäröivän maailman tarjoavat miellyttävät aistiärsykkeet jäävät huomiotta mielen myllertäessä ongelmien ympärillä. Aistihuoneen käytössä puhumme multisensorisesta työskentelystä. Tämä työ on monialaista, tieteellisesti tutkittua, innovoivaa ja eettistä työtä. Sen taustalla vaikuttavat useat musiikkiin, taiteeseen, kehollisuuteen ja liikkeeseen perustuvat kuntoutuksen menetelmät. Menetelmässä käytetään useimmiten juuri siihen tarkoitukseen suunniteltuja elämystiloja, joihin on sekä helppo että miellyttävä tulla. (Papunet 2017a). Tästä kaavio 1 aistit ja voimaantumisen tie.



Kaavio 1. Aistit ja voimaantumisen tie

#### 5.4 Multisensorinen toiminta

Multisensorisella toiminnalla tarkoitetaan menetelmää, jossa eri aistien kautta tulevien miellyttävien elämysten avulla saavutetaan toiminnan ja rentoutumisen tasapaino. Miellyttäviä aistikokemuksia stimuloimalla saavutetaan oikeanlainen viireystila muun muassa oppimiselle, mielikuvitukselle ja luovuudelle. Muita positiivisia vaikutuksia on havaittu tunteiden, itseluottamuksen rakentumisen, stressinhallinnan ja vuorovaikutuksen vahvistumisella tämän metodin kautta. Aistihavaintojen puutteet saattavat vaikuttaa ihmisen kokemukseen merkityksellisestä elämästä. Aistielämyksiä lisäämällä ja tukemalla niiden turvalliseen harjoitteluun voimme auttaa ihmistä selviytymään omista haasteistaan parhaalla mahdollisella tavalla. (Papunet 2017b)

Kävijäryhmässämme perheiden vanhemmat arvostivat yleisesti pehmeitä ja mukavia materiaaleja, kuten upottavaa sänkyä ja lämpimiä vilttejä tuntoaistien viritäjinä. Sitä vastoin, havaitsimme usean pienen ja isommankin kävijän nauttivan suuresti käyttämästämme valonallesta. Nalle on lapsille suunnattu paristokäyttöinen unilelu, joka nappuloita painamalla heijastaa erivärisiä ja muotoisia kuvioita kattoon hämärässä valaistuksessa. Nalle herätti hellyyden tunteita sekä suloisen ulkomuotonsa että pehmeiden, kosketeltavien materiaaliensa ansioista. Nallea

oli helppo halia ja huomasimme sen tuovan monelle lapselle turvaa uudessa ympäristössä. Erityisen suosittu se oli kuitenkin ominaisuuksiensa vuoksi. Nappeja painamalla usea lapsi rauhoittui, kun sai käsilleen jotain tekemistä ja tähtikuvioiden heijastaminen taivaalle näytti auttavan keskittymiskyvyn ylläpitämisessä. Jotkut lapset tykkäsivät myös nallen muoviosista, jotka päätyivät helposti kuitenkin suuhun. Havaitsimme siis yhden käyttämistämme välineistä nousseen selkeästi ja yllättäen ehdottomaksi suosikiksi. Olimme siis tietämättämme valinneet mukaan varsinaisen multisensorisen apuvälineen. Tämän suosio herätti myös vanhempien osalta suurta kiinnostusta ja kyselyitä siitä mistä vastaavanlaisia rentoutusleluja voisi hankkia myös kotona käytettäväksi.

Meidän asiakaskuntamme parissa helppous tarkoitti myös esteettömyyttä ja turvallisia puitteita. Tästä syystä johtuen emme voineet käyttää tarkoitukseen valitsemiamme tunnelmallisia mattoja, koska ne olisivat vaikeuttaneet pyörätuolilla liikkuvien kävijöiden liikkumista. Kynttilöiden käytössä keskityimme paloturvallisuus suosituksiin ja päädyimme käyttämään led-kynttilöitä. Makuaistien parissa sen sijaan otimme huomioon mahdolliset allergiat ennen kuin tarjosimme makeisia.

Aistihuoneiden toteutuksessa vain mielikuvitus on rajana. Joitakin esimerkkejä mainitaksemme huoneita voi rakentaa vaikkapa värin mukaan, jonkun tietyn aistin ympärille keskittyen, luontoteemalla tai aromaterapiahuonetta muistuttavaksi. Ikääntyneiden parissa muisteluhuonetta on käytetty menestyksellisesti ja hiljaisuuden huonetta voidaan tarjota laajalle kävijäkunnalle aina lapsista ikääntyneisiin. Omassa projektissamme rajaavana tekijänä olivat ainoastaan ennalta sovitut tilat ja kävijäkunnan varsin suuresti vaihtelevat tarpeet ja toimintakyvyn rajoitteet. Tarkoituksena oli pystyä palvelemaan mahdollisimman laajasti kaikkia huoneesta kiinnostuneita yhdenvertaisuusperiaatetta noudattaen.

## 6 VOIMAANNUTTAVA PÄIVÄ MAJALLA

Järjestimme vammaisperheiden tukijärjestö Jaatisen asiakkaille toiminnallisen voimaannuttavan päivän yhdistyksen toimitiloissa Helsingin Malminkartanossa. Päivän teemana oli Halloween-juhlat vammaisperheille. Ennakkoilmoittautuneita tapahtumaan oli noin sata henkilöä. Asiakaskuntaan kuuluivat laajalti kaikki vammaisryhmät aina ADHD-lapsista vaikeasti kehitysvammaisiin. Niin ikään lasten iät vaihtelivat taaperoikäisistä nuoriin aikuisiin. Suurin asiakasryhmä koostui 7-12 vuotiaista lapsista vanhempineen.

### 6.1 Aistihuoneen luominen

Saimme Jaatiselta käyttöön materiaalit aistihuoneen sisustukseen. Valitsimme runsaasti erilaisia rentouttavia värejä ja materiaaleja. Huoneen kokonaisilme oli rauhoittava ja lepoon kutsuva. Valaistuksena käytimme tähtitaivasta muistuttavaa verkkomaista Led-valosarjaa katossa ja lämpimän sävyisiä led-kynttilöitä sekä sisääntulossa vaaleansinistä yölamppua. Sänky oli pehmeä ja erilaisin suurin tyytyäin varusteltu. Koristelussa käytimme suojelusenkeleitä ja enkelinsiipiä. Enkeli-teema jatkui myös kävijöiden mukaan saamassa kortissa, joihin olimme askarrelleet suojelusenkelin kuvan ja voimaannuttavan Raamatun lauseen. Lisäksi ja-oimme tuokion päätteeksi kävijöille enkeli-suklaat. Tällä tavalla pyrimme hyödyntämään rentoutuksessa kaikkia viittä aistia. Kuvia (Liitteessä 6)

Taustamusiikkina käytimme rentouttavaa ja rauhallisen meditatiivista Reiki-musiikkia. Musiikki valikoitui käytettäväksemme sen rauhoittavan vaikutuksen tähden ja sen rooli oli toimia rauhoittumisen tukena taustalla. Valitsemamme musiikki saikin paljon positiivista palautetta juuri sen rentouttavan vaikutuksen vuoksi. (Reiki 2014) Koimme myös, että täydellinen hiljaisuus voisi olla jopa häiritsevää ottaen huomioon, että aistihuoneemme ei ollut täysin äänieristetty muusta tilasta, vaan ääniä käytävältä kuului ajoittain huoneeseemme. (Liite 6, kuva 13)

Pyrimme osaltamme luomaan rentoutuksen ilmapiiriä rauhallisin elein ja liikkein, sekä hiljaista ääntä käyttäen. Kävijöille varattiin myös riittävästi aikaa tutustua tilaan ja virittäytyä sen rentouttavaan tunnelmaan ennen varsinaiseen harjoitukseen siirtymistä.

## 6.2 Mindfulness-harjoitukset

Kiersimme tapahtumassa kertomassa järjestämästämme toiminnasta sekä suullisesti että kirjallisten esitteiden kautta. Osallistua sai joko vanhempi yksin tai yhdessä lasten kanssa. Käytimme toiminnassamme kolmea eri mindfulness-harjoitusta, joita sovelsimme vastaamaan mahdollisimman hyvin kunkin asiakasperheen tarpeita. Pienille lapsille oli oma lyhyempi kestoinen ja selkeä harjoitus, (Liite 5) isommille käytimme Unilaiva-meditaatiota (Liite 4) ja hyvän keskittymiskyvyn omaaville ja heidän vanhemmilleen käytimme pidempää mindfulness rentoutustarinaa. (Liite 3) Harjoituksenvahtia havainnollistettu mindfulness-harjoituskaaviossa 1. Harjoitus eteni havainnoinnin kautta siten, että tarvittaessa pidettiin taukoja tai palattiin lempeästi harjoituksen pariin keskittymisen herpaantuessa. Merkittävää oli seurata kunkin osallistujan omaa sisäistä prosessia ja muokata harjoitus intuition pohjalta vastaamaan mahdollisimman hyvin sen hetkistä tunneilmapiiriä ja tarpeita.

Näin ollen käyttämämme mindfulness rentoutusmuoto toi parhaimmillaan lapsille laajoja myönteisiä vaikutuksia. Yhdessä vanhemman kanssa vietetty rauhallinen hetki lisäsi myös yhteenkuuluvuuden tunnetta, vahvistaen keskinäistä vuorovaikutussuhdetta. Myös keskittymiskyvyn lisääjänä harjoitukset olivat varsin toimivia.



## Mindfulness harjoituskaavio1

5-7v lapset	pienen lapsen rentoutus	unilaivameditaatio
7-12v.lapset	unilaivameditaatio	
yli 12 -v lapset ja aikuiset	unilaivameditaatio	mindfulness-harjoitus

### 6.3 Tyytyväisyyskysely

Laadimme kävijöille tyytyväisyyskyselyn, jossa he saivat kertoa ajatuksiaan aistihuoneen kokemuksesta. Palautelomake (Liite 2) koostui kahdeksasta kysymyksestä, joissa pyrimme selvittämään palvelusta eniten hyötynyttä kohderyhmää ja analysoimaan syvemmin menetelmän käyttökelpoisuutta kyseiselle kohderyhmälle. Aistihuoneen kävijämäärä päivän aikana oli 32 henkilöä. Tähän kuuluivat sekä aikuiset että lapset. Palautelomakkeen täytti aina yksi perhekunnan edustaja. Tämä oli hyvin tärkeää tulosten saamiseksi. Tyytyväisyyskyselykaavio 1.

Muun muassa kaikki autismin kirjon lapset tai vaikeasti vammaiset eivät kommunikointeet suoraan, mutta heidän vanhempansa osasivat tulkita lastensa ilmeistä, eleistä ja reaktiosta harjoitusten toimivuutta lastensa kohdalla. Eräänlainen palaute kommunikaation puuttuessa oli myös se, että useat näistä lapsista palasivat toistuvasti tilaan ja silminnähden nauttivat tilan tuomasta tunnelmasta. Palautelomakkeita saimme takaisin yhdeksän kappaletta ja analysoimme saadut vastaukset perhekunnittain näiden palautteiden valossa.

### Tyytyväisyyskyselykaavio 1

osallistujia yhteensä 32
perheitä 9
15 lasta/nuorta, ikä 5-22v
17 aikuista

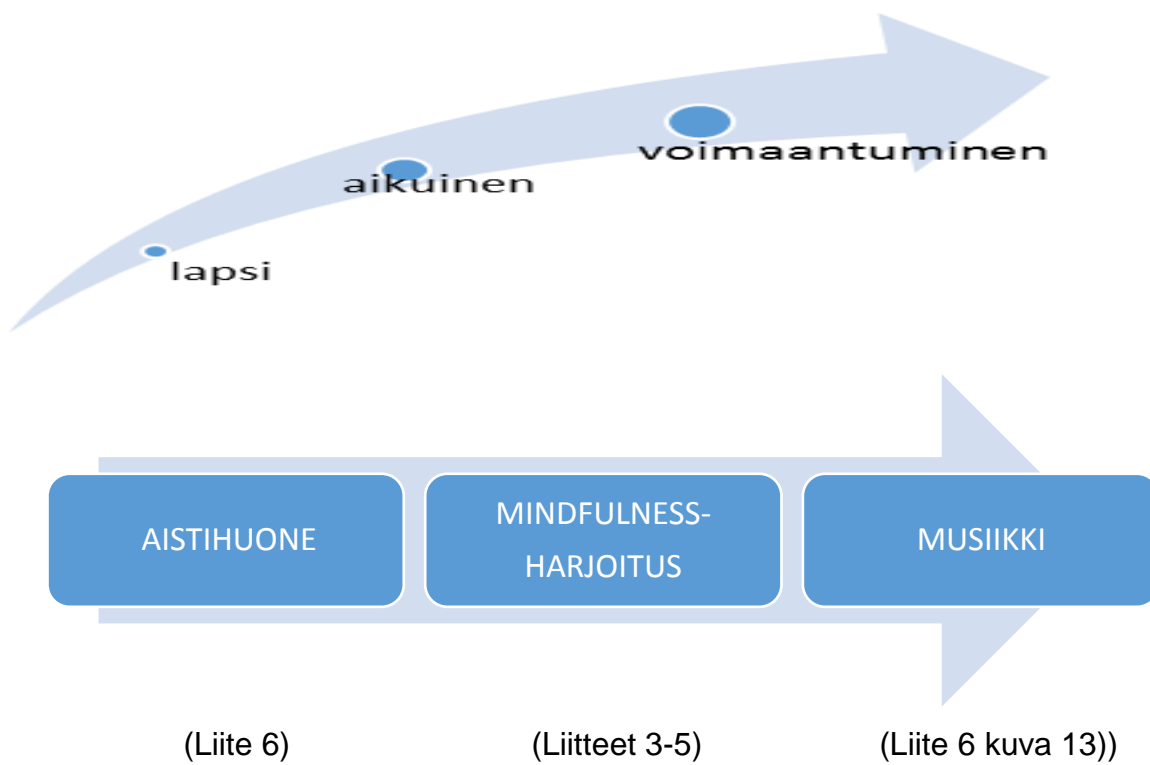
## 6.4 Voimavarat ja vertaistuki

Henkisen hyvinvointimme kannalta on tärkeää kokea sisäistä tasapainoa meille asetettujen vaatimusten ja omien kykyjemme välillä. Osa näistä vaatimuksista on yhteiskunnan tai ympäröivän todellisuuden meille asettamia, kun toiset taas meidän itse itsellemme laatimia. Kun ulkoiset tai sisäiset tekijät asettavat oman henkilökohtaisen suoriutumisen riman liian korkealle, joudumme elämään jatkuvan henkisen koetuksen alaisina. Mikäli omat tavoitteemme ylittävät jatkuvasti olemassa olevat voimavaramme on vaarana loppuun palaminen. Tämä tapahtuu useimmiten pidemmän aikavälin kuluessa siten, että ihminen kuluttaa itsensä loppuun pyrkiessään epätoivoisesti toteuttamaan jo alun perin epärealistisia tavoitteita. (Heikkola 1998, 83.) Tällöin on mielekästä pysähtyä tavoitteidemme ja realististen mahdollisuuksiemme äärelle ja etsiä yhdessä keinoja arjen mielekkyyden lisäämiseksi.

Voimavaralähtöisessä työotteessa korostuu asiakkaan kuuleminen ja hänen tavoitteistaan lähteminen. Työntekijä pyrkii luomaan asiakkaalle sellaiset olosuhteet, jossa tämän on mahdollista löytää omat voimavaransa ja vahvuutensa. Voimavaralähtöisessä kohtaamisessa työntekijä auttaa asiakasta löytämään onnistumisen ja selviytymisen kokemuksia arjestaan. (Rostila 2001, 40—41.) Tämän kaltaiseen toimintaan pyrimme aistihuoneen ja mindfulness harjoitusten keinoin. Katso voimaantumismenetelmien tavoite kaavio 1.

Vertaisryhmätoiminta on tärkeä tukiverkosto samankaltaisessa elämäntilanteessa oleville ihmisille. Ihmiset, jotka kokevat samoja vaikeuksia elämässään, voivat jakaa näin tuntemuksiaan ja tietoa saaden samalla emotionaalista ymmärrystä ja tasa-arvoista kohtaamista toinen toisiltaan. Heitä yhdistää kohtalonyhteys. Vertaistuki on yhteisöllistä ja omaehtoista tukea joka pohjaa aitoon kohtamiseen. Vertaistuen kuvataan olevan itseään ruokkiva sosiaalinen prosessi. (Kinnunen 2006, 35.) Se on aitoa kanssakäymistä, jossa on toimiva dialogi ja keskinäinen yhteys. Sosiaalinen tuki on tärkeä voimavara vaikeassa elämäntilanteessa oleville perheille. Tärkeää on yhteisön hyväksyminen, joka antaa voimia ja uusia resursseja vuorovaikutuksen kautta omaan elämään. (Kinnunen 2006, 37.).

Voimaantumismenetelmien tavoite kaavio 1

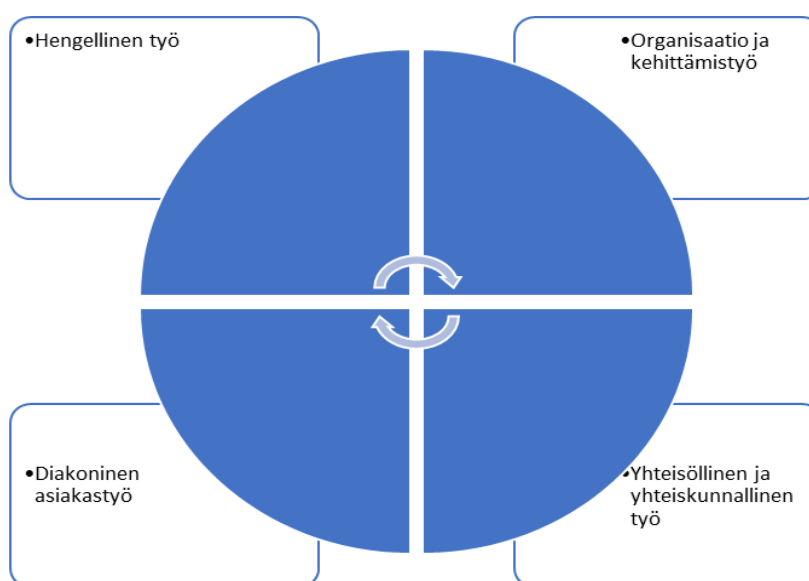


## 7 DIAKONIA JA DIAKONIN AMMATTIOSAAMINEN

Diakonia-käsite määritellään useissa tutkimuksissa diakoniatyöstä nousevasta käytännön osaamisesta eli auttamistyöstä. Teologisen tulkinnan mukaan toimintaa kuvataan toisen ihmisen palvelemisena ja tukemisena, tai puolesta rukoilemisena ja sielunhoitona, tarkoituksenaan luoda ihmiselle toivoa. Keskiössä on kristillinen lähimmäisen rakkaus, joka on pohjimmiltaan jokaisen kristityn vastuu ja kristillisen uskomme ydin. (Gothoni & Jantunen 2010,57.)

Diakoniatyö on arvokasta toimintaa hädänalaisen ihmisen hyväksi ja auttamiseksi. Tämä tarkoittaa hengellistä ja henkistä auttamista, sekä sosiaalista ja aineellista auttamista ja tukemista, mukaan lukien yhteiskunnallisen vaikuttamisen työssään ja kasvatustyön vastuullisuuteen. (Gothoni & Jantunen 2010,61.) Diakoniatyöntekijällä on työssään neljä eri osaamisaluetta jotka ovat hengellinen työ, diakoninen asiakastyö, kirkon organisaation tunteminen ja yhteistyötaidot sekä yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen osaaminen. Diakoniatyön osa-alueet on kuvattu alla olevassa kaaviossa 1 Diakoniatyöntekijän ydinosaamisalueet. (Gothoni & Jantunen 2010,64—65) Työssämme painottui jokainen osa-alue.

Diakoniatyöntekijän ydinosaamisalueet Kaavio1

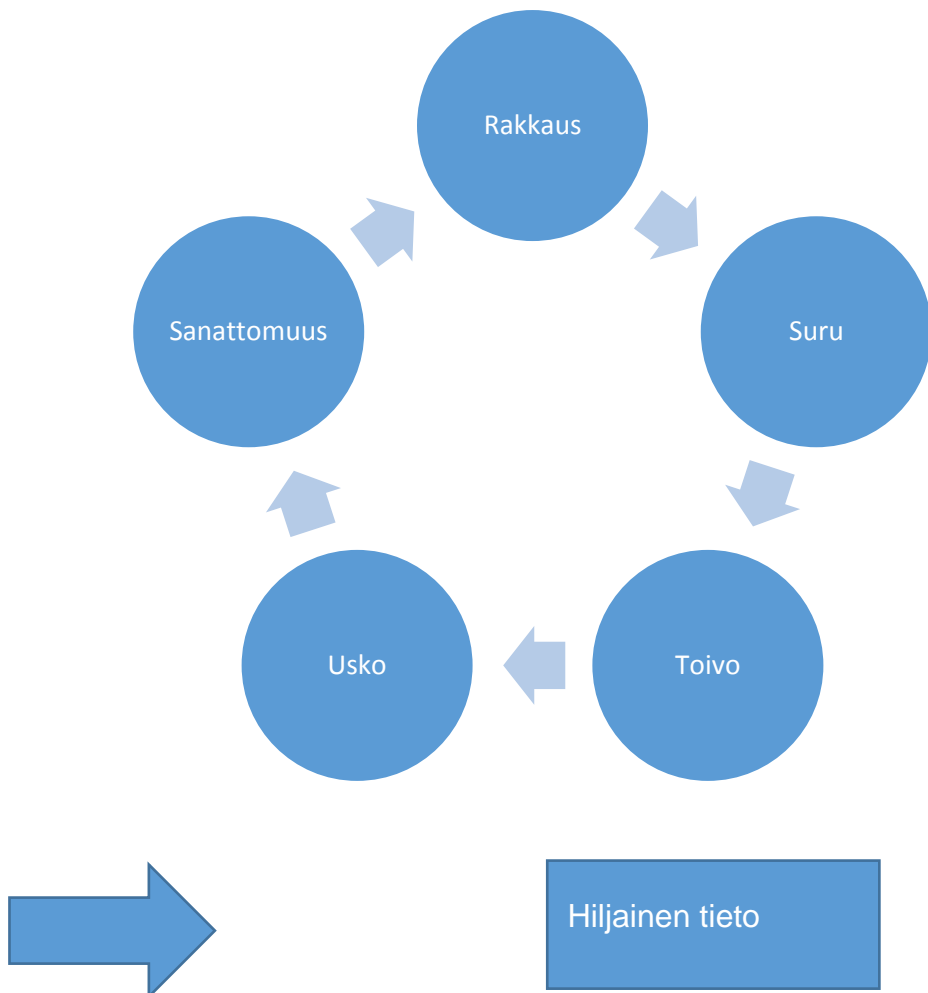


(Gothoni & Jantunen 2010,64—65)

Kirkonalan työssä erityistä rikkautta edustavat hengellisyys ja kristillisuus. Nämä ovat hyvin olennainen osa diakonin työnkuvaa ja ammatillista identiteettiä. Hengellisessä työssä ollaan hyvin usein arkojen kysymysten äärellä, jossa painottuu sanattomuus, usko, rakkaus, suru sekä toivo. Oikeita sanoja ei aina löydy vaan läsnäolon ja hiljaisuuden ytimessä on hiljainen ja sanaton tieto (Suhonen 2017, 19). Diakonin työnkuva ja ammatti-identiteetti on kuvailtu Kaaviossa 2.

#### Diakonin työnkuva ja ammatti-identiteetti

Kaavio 2



Lähde Suhonen 2017

Diakonian työmenetelminä tärkeitä osa-alueita ovat niin sielunhoidollinen osaaminen kuin taloudellinen auttaminenkin. Palvelujärjestelmän laaja tuntemus sekä verkostoituminen toisen ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa ovat merkittäviä tekijöitä työn tavoitteellisen toteutuksen kannalta. Yhteiskunnan rakenteelliset muutokset tänä päivänä nostavat verkostotyön ja vaikuttamistyön yhä tärkeämpään rooliin. (Gothoni & Jantunen 2010, 53—54.)

## 7.1 Diakoninen asiakastyö

Diakonisessa asiakastyössä työn vaikuttavuus ei ole aina helposti mitattavissa. Tämä johtuu osaltaan siitä, että asiakaspalautetta ei aina saada tai kerätä systemaattisesti tehdyn työn jälkeen. Kuitenkin luottamuksellisen suhteen syntymistä voidaan jo itsessään pitää merkittävänä. Diakonian asiakkaat ovat usein ihmisiä jotka ovat joutuneet kokemaan pettymyksiä, eikä heidän kokemustensa mukaan tilannetta ole aina otettu riittävän vakavasti viranomaistahojen puolelta. Aidon kohtaamisen kautta, voidaan luoda kuitenkin vahva luottamus, joka edesauttaa onnistuneen työskentelyprosessin kulkua. Usein jo kokemus siitä, että joku välittää, auttaa jaksamaan arjessa. (Helin, Hiilamo, Jokela 2010, 96—97.)

Lähtökohtana ja vahvuutena seurakunnan perhetyössä on se, ettei vanhempia ja perheitä kohdata ongelmalähtöisesti, vaan kaikessa pyritään aitoon, läsnä olevaan kohtaamiseen ja konkreettiseen tukeen. Taustalla vaikuttaa yleistä yhteiskunnallista ilmapiiriä leimaava pelon kulttuuri, jota seurakunta pyrkii osaltaan lieventämään. Tarkoituksena on muuttaa käsitystä ja suhtautumista vaikeasta ja ahdistavasta vanhemmuudesta kohti iloa ja uskoa omaan selviytymiseen vanhempana. Tämä positiivinen lähestymistapa vanhemmuuteen heijastuu myös lapseen ja lisää hänen positiivista minä-kuvaansa arvostettuna ja rakastettuna yksilönä.

Toiminnan keskiössä ovat kohtaamiset, jotka pohjaavat vahvasti inhimillisyyteen, ymmärrykseen ja keskeneräisyyden hyväksymiseen. Kirkon perhetoiminnassa lapset ja aikuiset kohdataan yksilöinä siten, että se takaa mahdollisuudet sekä

hengellisen elämän vahvistamiselle, että yhteisöllisyyden lisäämiselle seurakuntalaisten kesken. Kiteytettynä tuloksena on tavoitteellinen toiminta, joka luo uskoa, toivoa ja luottamusta vanhemmuuteen. Kuten Johanna Laurinen (Laurinen 2016, 149—164), toteaa, kirkko joka arvostaa lasta, pitää huolta myös lapsen vanhemmista.

Diakonisen työn tulee olla luonteeltaan joustavaa ja haasteisiin tulee tarttua ripeästi. Apu kohdennetaan diakonian perustehtävän mukaisesti sinne missä tarve on suurin. Diakonia ilmenee lähimmäisen rakkauden tekoina avun antamisena sitä tarvitseville ja hätää kärsiville: Kirkkojärjestys ohjeistaa seurakuntaa ja sen jäseniä, heidän tulee harjoittaa diakoniaa, joka perustuu kristilliseen lähimmäisen rakkauteen. Kristillinen ihmiskäsitys on uskoon perustuvaa ja sen motivoimaa toimintaa, jossa ihmisarvo on ehdotonta ja jakamatonta. Diakoniatyö perustuu lähimmäisen rakkauden lisäksi arvoihin; jotka ovat välittäminen, luottamus, yhteisöllisyys ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. (Kirkkohallitus 2010.)

Tähän asiakaskuntaan kuuluvat muun muassa yhteiskunnan turvaverkostojen ulkopuolelle syystä tai toisesta pudonneet kanssaihmisemme. Tutkivassa työssä diakoni toimii asiakkaiden kanssa tiedonhankkijana, sen analysoijana ja kokoajana. (Helin, Hiilamo, Jokela 2010, 132—133.) Tämän kaltainen työote synnyttää seurakunnassa uusia toiminnallisia ideoita, joista oma työmme edustaa yhtä.

## 7.2 Teologiset kysymykset

Koimme kontekstuaalisen teologian ajankohtaisena ja tarpeellisenä työvälineenä toiminnallisessa ja kehittävässä hankkeessamme. Peruslähtökohdiltaan kontekstuaalisen teologian kysymykset nousevat ajankohtaisiksi silloin kun ilmenee ihmisten välistä yhteiskunnallista eriarvoistumista, tai kun henkilö kokee yhteiskunnallisten kipurajojensa ylittyneen. Täten teologia pääsee käytäntöön konkreettisen tarpeen kautta ja pyrkii toiminnallaan vastaamaan ajankohtaisiin haasteisiin. Hyvinvointiyhteiskunnan rakenteiden muutos on tuonut mukanaan hyvinvointipal-

veluista leikkaamista, tehokkuusajattelua ja yksilön vastuun korostamista. Lähestymistavaltaan kontekstuaalinen teologia voi tuoda erilaisen näkökulman kristillisen uskon ja maallisen todellisuuden välille. Tämä ilmenee sekä teologian harjoittamisen, että seurakuntatyön kehittämisen kannalta ja lisää näiden välistä vuoropuhelua (Latvus 2002, 168—169.)

Kontekstuaalinen teologia sisältää myös paljon symboliikkaa. Asioita ei tarkastella irrallisina kontekstistaan tai sanantarkasti. Sitä vastoin sanomasta pyritään löytämään sen perimmäinen merkitys, mitä sillä on haluttu sanoa. Tällöin puhumme intentiosta. Esimerkkinä toimivat muun muassa Jeesuksen sanat ehtoollisen merkityksestä. Luterilainen perinne ja kontekstuaalinen Raamatuntulkinta eivät ajattele kyseessä olevan fyysisesti Jeesuksen ruumis ja veri, vaan leipä ja viini, jotka symboloivat edellä mainittuja ja palvelevat näin ollen alkuperäistä tarkoitustaan. Samaten Jeesuksen sanat siitä, mitä teemme tai miten suhtaudumme vähäisiin, voidaan nähdä suorana eettisenä ohjenuorana sille, kuinka meidän tulisi toinen toisiamme kohdella. Tämä neuvo saa aivan erityisen painoarvon puhuessamme vammaisista lähimmäisistämme.

Raamatusta saamme lukea Jeesuksen toiminnasta maan päällä. Hän toimi radikaalilla tavalla korostaen uskon merkitystä. On kuitenkin todettava, että Jeesus itse toimi maan päällisen elämänsä aikana vahvasti vastaamaan sen hetkisen yhteiskunnan tarpeita. Näin ollen myös meidän tulisi kirkonalalla vaalia uskomme sanomaa palvellen kuitenkin vahvasti tämän päivän seurakuntalaisia ja heidän tarpeitaan. Helsingissä toimivan Paavalin seurakunnan kirkkoherra Kari Kanala (Kanala 2017) hiljattain totesi haastattelussaan Ylelle, että mikäli Paavalin kirkon tarjoama mahdollisuus päiväuniin on jonkun mielestä kepulikonsti, niin sitten se on. Ainakin tämä on osoittautunut tehokkaaksi tavaksi tavoittaa seurakuntalaiset ja madaltaa kynnystä osallistua seurakunnan toimintaan.

Samalla lailla mindfulness vastaa hektisen yhteiskuntamme tarpeisiin. Voimme siis luovasti käyttää Raamatun oppeja nyky-yhteiskuntaan parhaiten soveltuvilla menetelmillä. Nämä kaksi erilaista henkisyyden väylää eivät ole toisilleen vastakkaisia, vaan voivat toimia yhdessä toinen toistaan täydentäen. Konteksti elää ajassa ydinsanoman pysyessä muuttumattomana.



## 8 YHTEENVETO TOIMINNALLISESTA OPINNÄYTETYÖSTÄ

### 8.1 Idea, suunnitelma ja kirjoittaminen

Kyseessä oli toiminnallinen ja työelämälähtöinen kehittämishanke. Seurakuntayhtymän vammaistyön pappi Ojalehto Heli toimi kontaktin ja yhteyden luojana Jaatisen ja meidän välillä. Suoritimme samaan aikaan työyhteisön kehittämisen harjoittelujaksoa, jossa Ojalehto toimi meidän ohjaajanamme. Toinen meistä otti yhteyttä Ojalehtoon jo opintojen alkuvaiheessa ja keskusteli opinnäytetyön mahdollisista aiheista hänen kanssaan. Idea lähti alkuun, kun Ojalehto kertoi meille mahdollisuudesta päästä vammaisjärjestö Jaatiseen toteuttamaan heidän kanssaan yhteistä toiminnallista hanketta halloween-juhlan yhteyteen.

Jaatinen järjestää vammaisperheille vuosittain Halloweenjuhlan marraskuun alussa. Aiempina vuosina juhla on toteutettu peruskoululaisten kanssa yhteistyönä. Vuonna 2017 Jaatinen ry oli halukas kehittämään toimintaansa ja he ilmaisivat halukkuutensa yhteistyöhön Helsingin seurakuntayhtymän vammaistyön kanssa. Jaatisen yhdistystoiminta oli toiselle meistä tuttua oman lapsen harrastuksen kautta. Sovimme yhdessä, että toinen meistä toimii kontaktihenkilönä ja pitää yhteyttä Jaatisen yhteyshenkilöön, talon isäntään, joka on yksi kolmesta palkatusta työntekijästä. Sovimme alkupalaverin, tapaamisajankohdat ja teimme toimintasuunnitelmat yhdessä sekä laadimme yhteistyökumppanuudestamme sopimuksen (Liite1).

Pidimme alkupalaverin ja laadimme suunnitelman Jaatisen talon isännän ja toiminnansuunnittelijan kanssa halloween-juhlapäivän sisällöstä. Sovimme, että tapahtuman vastapainoksi toteuttaisimme aisteja stimuloivan huoneen ja siellä käyttäisimme tietoisien läsnäolon metodia. Tarkoituksena oli, että riehakkaassa juhlassa olisi tarjolla myös rauhoittumiseen ja rentoutumiseen tarkoitettu tila ja sen ympärille rakennettu kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä konsepti. Tässä oli loistava tilaisuus tuoda kristillistä sanomaa pehmeästi metodityöskentelyyn mukaan.

## 8.2 Tiedonhankinta, perehtyminen ja tapahtuma

Perehdyimme vammaisuuteen, kirjallisuuteen ja sitä ympäröivään yhteiskunnalliseen tietoisuuteen teorialiedon kartuttamiseksi. Lähdimme rakentamaan yhteistyötä hyvin erilaisilla pohjatiedoilla. Oma kokemusasiantuntijuus ja ennalta hankittu tieto aihepiiristä oli meille tärkeää, koska toimimme Jaatisella sekä vertaisina, että opiskelevina palveluntarjoajina. Seurakunnan vammaistyön harjoittelun lisävalo laajensi meidän ymmärrystä vammaisuudesta ja heidän elämään liittyvistä iloista ja murheista. Tätä kautta pääsimme myös luontevasti tutustumaan vammaisten lasten vanhempiin ja kuulemaan lisää heidän arjestaan.

Tiedotimme sisääntuloaulan seinällä esitteessä ja huoneemme mainoskyltissä (Liite 6, Kuva 3) läsnäolostamme ja toiminnastamme. Tapahtuman alkaessa kävimme kertomassa vieraille toiminnastamme myös suullisesti ja kutsuimme heitä paikalle. Päivän päätteeksi saimme kirjalliset ja suulliset palautteet jotka olivat erittäin positiivisia. Suulliset palautteet tulivat Jaatisen henkilökunnalta. Jaatisen toiveesta jätimme valmiiksi toteuttamamme aistihuoneen heidän käyttöönsä.

- **Halloween-juhlaJaatisen majalla 4.11.2017**
- Valmistelut klo 10 alkaen
- Juhlat klo 12-15
- **Ohjelmassa:**
- Klovni Rosalii
- Tanssiesitys
- Valokuvausseinä
- Herkkuja
- Lahjakkaat arpajaiset
- Halloween-disko
- Taina ja Kati
- Aistihuone ja mindfulness harjoitukset

### 8.3 Teoriapohjan ja aineiston kirjoittaminen

Tavoittelimme opinnäytetyöllämme perheiden hyvinvointia tukevaa toimintaa, voimavarojen ylläpitämistä ja lisäämistä arjen haasteissa. Tarkoituksena oli intervention kautta luoda voimaannuttava tuokio vanhemmalle ja lapselle. Eettisenä arvopohjana hankkeessamme oli kristilliset arvot ja ihmiskäsitys sekä teeman symbolina toimi suojelusenkeli. Edustimme osaltamme seurakuntaa, joten toimimme myös kirkon ja järjestön yhteistoiminnan tukijoina.

Toiminnallisen osuuden jälkeen keskustelimme aina vanhempien kanssa tyytyväisyyskyselyn (Liite 2) tarkoituksesta ja sen myötä kerroimme myös opinnäytetyömme tavoitteista. Tämä koettiin hyvin vaikuttavana ja tästä heräsi heille myös lisäkysymyksiä, joista keskustelimme hyvin avoimesti. Kuten Hanna Vilkkä (Vilkkä 2005, 36) teoksessaan toteaa, tutkittavan kannalta on tärkeää ymmärtää prosessin kulku ja mahdollisuuksien mukaan päästä arvioimaan sitä tulkintaa, jonka tutkija on työnsä aikana tehnyt ja reflektoida, mikäli mahdollista, tätä omaan näkemykseensä asiasta. Pidimme tätä ohjenuoraa hyvin merkittävänä työmme kannalta ja varasimme riittävästi aikaa myös kohtaamisille rentoutuksen päätteeksi. Tämä osoittautui varsin hyväksi ratkaisuksi ja koimme keskustelut hyvin antoisiksi. Tällä tavalla toimiessamme saimme suoraa palautetta myös tyytyväisyyskyselyn ulkopuolelta, kun ihmiset saivat vapaasti kertoa ajatuksiaan ja mietteitään vasta kokemastaan palvelusta. Pystyimme myös paremmin havainnoimaan työmme vaikuttavuutta suorassa ja kiireettömässä kontaktissa kävijöiden kanssa.

### 8.4 Arviointi ja tulokset

Arviointi tapahtuman onnistumisesta tapahtui tyytyväisyyskyselyjen, havainnoin ja keskustelujen kautta. Lasten antama palaute oli suoraa sanallista ja vilpitöntä palautetta heti tapahtuman jälkeen. Useampi lapsi halusi palata uudestaan mindfulness-harjoitusten pariin. Yksi mieleenpainuvimmista kokemuksista oli erään

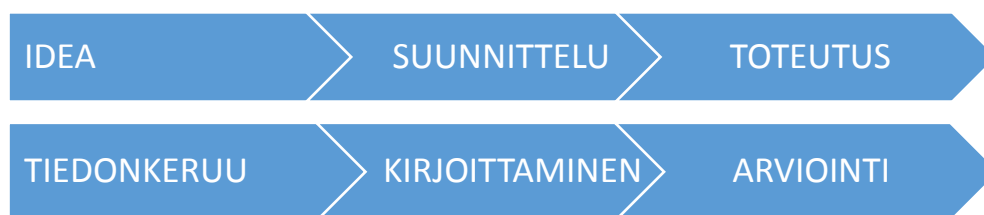
lapsen osallistuminen, jonka oli vaikea pysyä paikallaan. Kun hiljennyimme rauhallisen musiikin äärelle ja aloimme lukea unilaivameditaatiota, lapsi meni pitkälle ja painoi silmänsä kiinni. Hän kykeni vanhempiensa odotusten vastaisesti olemaan aivan hiljaa ja paikoillaan koko harjoituksen ajan. Vanhemmat kertoivat lapsella olevan ylivilkkautta, eivätkä he voineet uskoa kuinka lapsi rauhoittui tässä tilanteessa.

Jaatisen henkilökunta otti valokuvia tapahtumapäivästä ja itsekin otimme useampia, koska meistä kuvat täydensivät erityisesti aistihuoneen visuaalista toteutusta mutta myös tapahtuman toteutumista opinnäytetyömme lukijoille. Meillä oli lupa valokuvien käyttöön Jaatiselta. Olemme olleet tapahtuman jälkeen yhteydessä Jaatiseen jälkirefleksioon ja palautteen toivossa. Kirjallista palautetta emme saaneet, mutta valokuvia opinnäytetyömme liitteeksi ja suullisen palautteen. Aistihuoneen jättäminen sellaiseksi somistuksineen oli yksi tärkein palaute meille. Koimme onnistuneemme tässä erinomaisesti. Toimitamme luonnollisesti valmiin opinnäytetyömme Jaatiselle josta jää aistihuoneen- ja mindfulness menetelmästä kehittämämme kirjallinen tuote heidän käyttöönsä. Alla esitämme pääkohdat tyytyväisyyskyselyn tuloksista. Opinnäytetyöprosessin (kaavio 3) seuraavalla sivulla joka kuvaa eri työvaiheitamme.

#### Toiminnallisen päivän päätulokset

- Kaikki kyselyyn vastaajat olivat Jaatisen vakikävijöitä.
- 3/9 mielikuvaharjoitukset rentoutuksen edistäjinä oli täysin uutta tietoa.
- Vanhemmat kokivat aistihuoneen voimavarojaan lisäävänä toimintana, joka voisi säännöllisesti käytettynä toimia arjessa voimaannuttavana tekijänä.
- Kokemuksena se oli positiivinen, rentouttava, henkistä hyvinvointia lisäävä ja tunteita herättävä.
- Erityiskiitosta toimintamme sai valaistuksesta ja yleisestä tunnelmasta.
- Tilan sisustuksesta ja idean käytännön toteutuksesta ja näissä kaikkia aisteja stimuloivissa puitteissa koettiin toiminta erityisen onnistuneeksi.
- Useampi vastaaja toivoi enemmän seurakunnan läsnäoloa vastaavanlaisissa tapahtumissa.

## Opinnäytetyön prosessin (kaavio 3)



Diakonin identiteetti oli tärkeä työväline toiminnallisessa opinnäytetyössämme ja siihen liittyi vahvasti myös oma persoonallinen työote. Tulevina diakoniatyöntekijöinä saamme kaksoiskelpoisuuden joka antaa meille mahdollisuuden toimia kirkon alan lisäksi myös julkisen sektorin sosiaalihuollossa ja järjestöissä. Olen näistä ihmisläheisessä työssämme on taito kohdata ihminen kokonaisuutena, taito olla aidosti läsnä. Tämä tarkoittaa laaja-alaista tukemista ja hädän ymmärtämistä sekä vallitseviin epäkohtiin puuttumista. Ilmiölähtöinen lähestymistapa puolestaan pyrkii hahmottamaan yhteiskuntamme eriarvoistavia rakenteita ja tarjoamaan kattavaa ja tarkoituksenmukaista tukea sekä yhteisö- että yksilötasolla.

## Kati ja Taina



Kuva Jaatinen Ry

## 9 POHDINTA JA ARVIOINTI

Alkuperäinen suunnitelmamme oli varsin kunnianhimoinen. Olimme tavoitelleet seurakunnalta tiloja ja puitteita viikonlopun yli kestävän leirin järjestämiseen. Tähän meille ei kuitenkaan tarjoutunut mahdollisuutta sen enempää tilojen löytymisen kuin rahoituksenkaan puolelta. Seurakuntayhtymä ilmoitti heti alkuun vaikeudestaan saada kohderyhmä liikkeelle ja kertoi osallistujamäärien olleen viime aikoina vähäisiä. Näiden paineiden alla ja keskustelun jälkeen Ojalehdon kanssa havaitsimme viisaammaksi ottaa yhteyttä jo olemassa olevaan yhteistyökumppaniin, vaikka tämä tarkoittaisi suurelta osin myös kompromisseja toteutuksen suhteen. Toisaalta tämä kontakti helpotti omaa työtämme todella paljon, koska järjestön puolesta käytännön asiat oli jo hoidettu ja asiakaskunta tarpeineen ennalta tuttua. Uskomme tämän kokemuksen vahvistaneen myös omia ammatillisia verkostoitumis- ja yhteistyötaitojamme.

Työmme alkuvaiheessa suunnitelmamme oli myös perehdyttää lukija eri vammaisryhmiin, kuten kehitysvammaisuuteen, ADHD:hen, Aspergeriin, autismin kirjon lapsiin ja niin edelleen. Tämä olisi kuitenkin venyttänyt työtämme hurjasti emmekä olisi pysyneet ohjeistetussa laajuudessa. Tahdoimme pysyä myös sosionomin ja diakonin työmaastossa ja tarkastella asioita sosiaalialan työn sekä kirkonalan näkökulmista. Lisäksi työmme edistyttyä huomasimme, etteivät diagnosit ole lainkaan keskeisessä asemassa. Yhdistävänä tekijänä kaikilla perheillä oli se, että perheeseen kuuluu yksi tai useampi erityistä tukea, syystä tai toisesta tarvitseva lapsi. Näin ollen perheen kokemus erityisen tuen tarpeesta riitti täyttämään ne kriteerit, jotka olimme kohderyhmälle asettaneet.

Olimme yhdessä ideoineet tapahtuman varsin itsenäisesti, mutta tilaisuuden edetessä huomasimme, että olisimme voineet hioa yhteistyötämme etukäteen vahvemmin järjestön kanssa. Näin toteutettuna koimme olevamme muusta toiminnasta erillinen oma yksikkömme, jolloin myös vastuu tiedotuksesta ja esittäytymisistä jäi yksin meidän vastuullemme. Opimme, kuinka tärkeää on ennalta sopia

tilaisuuden alkuun kuuluvat tervetulotoivotukset ja esiintymisjärjestykset. Olisimme voineet myös laittaa varauslistan kiertämään ja näin ollen purkaa ovelle kerääntynyttä jonoa tehokkaammin.

Kokonaisuudessa kiinnitettiin huomiota ennen kaikkea mindfulness-harjoituksen sisältöön ja sen rentouttavaan vaikutukseen. Aistihuoneen sisustus ja idean käytännön toteutus näissä kaikkia aisteja stimuloivissa puitteissa koettiin erityisen onnistuneeksi. Saamamme palaute olikin kokonaisuudessaan varsin positiivista ja vastaavanlaista toimintaa toivottiin tulevaisuudessa lisää. Jäimme pohtimaan olisiko juuri tässä kirkolle tilausta arjen voimavaroja lisäävänä tekijänä. Yli puolet vastanneista toivoi seurakunnan vahvempaa osallisuutta vammaisperheiden tukemiseksi. Sitä vastoin kysymys siitä, kuinka seurakunta voisi paremmin osallistua ja millä tavalla, jäi suurimmassa osassa ilman vastausta. Näin ollen ajatelimme, että meidän tehtävämme tulevana kirkon alan ammattilaisina onkin kokeilla ja kehittää rohkeasti uusia työskentelymuotoja ja tarjota niitä aktiivisesti ja näkyvästi eri järjestöille.

Emme olleet ennalta osanneet varautua niin suureen kiinnostukseen ja kysyntään, mitä toiminnallinen päivä kävijöiden keskuudessa herätti. Koimme kuitenkin myös tämän olleen arvokasta oppia. Tulevaisuudessa osaamme varautua ennalta sekä projektin esittelemiseen, että ajanvarausten hallinnointiin. Mikäli tyhjää tilaa jää varausten väliin, silloin voimme jalkautua tiedottamaan laajemmin mahdollisuudesta osallistua toimintaan. Suosio kuitenkin vahvasti kokemustamme siitä, että henkilökohtaiset kutsumiset paikalle motivoivat matalan kynnyksen harjoituksena ihmisiä runsaasti paikalle.

Näimme työmme päätteeksi kävijöillä laajan tunneskaalan syvän rentoutuksen tilasta aina spontaaniin ja vapautuneeseen itkuun asti. Liikutus ja ilon tunne olivat myös usein havaittavissa. Nämä kaikki olivat meille erityisen arvokasta palautetta, joiden kautta pystyimme toteamaan suunnittelemamme palvelun toimivuuden ja tarpeellisuuden kyseisten perheiden kanssa. Mikäli olisimme keränneet tietoa vaikuttavuudesta ainoastaan tyytyväisyyskyselyjen muodossa, olisi meiltä jäänyt suuri määrä arvokasta tietoa saamatta.

## 9.1 Ammatillisen kasvun reflektointi

Opinnäytetyömme alkaessa toinen meistä joutui heti kasvokkain oman ammatillisen keskeneräisyyden kanssa vammaistyössä. Varsinkin vaikeasti vammaisia lapsia ja heidän vanhempiaan kohdatessaan, kokien ajoittain henkistä kuormittuneisuutta ja joutui hyväksymään omat rajalliset mahdollisuutensa. Projektin edetessä hän oppi kuitenkin hyväksymään sen tosiasian, että ei voi muuttaa hallitsevia olosuhteita millään lailla, mutta voi omalla panoksellaan tuoda iloa ja toivoa näiden ihmisten elämään ja siten keventää heidän taakkaansa. Tämä oivallus vaikuttaa jälkeensä tarkasteltuna itsestään selvyydeltä, mutta toteutuakseen se vaati pitkällisen ammatillisen reflektion. Yksinään kukaan meistä ei voi maailmaa parantaa, mutta pitkäjänteisellä työllä voimme kukin osaltamme helpottaa vammaisperheiden arkea ja tehdä siitä mielekkäämpää.

Kaksoiskelpoisuuden kautta pohdimme molemmat omaa ammatillisuutta sekä sosionomin, että kirkon alan ammattilaisen kompetenssien ja eettisten velvoitteiden pohjalta. Huomasimme, kuinka kristillinen arvopohja voi toimia myös oman työhyvinvoinnin edistäjänä. Kristillinen ihmiskäsitys ja arvomaailma sen sijaan voi ilmetä myös käytännön työtä konkreettisesti ja tavoitteellisesti toteuttaen. Tämä oli osaltaan myös merkittävä havainto. Opintojen alkuvaiheessa olimme mieltäneet sosionomin ja diakonin työalat keskenään varsin erityyppisiksi ammatilaloiksi, mutta viimeistään tämän projektin kautta opin kuinka molempia kompetensseja voi luontevasti yhdistellä omassa työssään.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme pitkäjänteisen ja itsenäisen työskentelyn merkityksen. Aikatauluttaminen ja omissa ajallisissa tavoitteissa pysyminen oli ehdotonta ja joskus hyvinkin haastavaa, mutta opetti tärkeitä taitoja itsensä johtamisessa. Sitä vastoin liiallinen itsekritiikki toimi ajoittain projektia hidastavana tekijänä, myös parityö kohtasi ajoittain omat vaikeutensa. Työlle oli kuitenkin rajattu selkeät raamit, joiden puitteissa työn tuli ajallisesti valmistua. Tällöin tuli käyttää omaa harkintaa siitä, milloin kukin osio oli valmis ja oli aika siirtyä eteenpäin. Ilman ajan asettamia paineita, työtä olisi ollut helppo jatkaa loputtomiin.



Uskomme tästä kokemuksesta olevan merkittävää hyötyä tulevaisuuden työelämän kiireisissä aikatauluissa pysymistä ajatellen. Itsenäisen työskentelyn haasteena on nähdäksemme juuri tämä ristiriita, korkeiden tavoitteiden ja ajan käytön rajallisuuden yhdistäminen. Kokemuksen kautta uskomme kuitenkin löytävämme tarvittavat välineet myös tämän ongelman ratkaisemiseksi.

## 9.2 Pohdintaa valmistuvina diakoneina

Kirkon kiristyneessä taloudellisessa tilanteessa, myös diakoniatyö kohtaa suuria haasteita resurssien pienentyessä. Tämä on paradoksaalista siinä mielessä, että avuntarvitsijoiden määrä on jatkuvassa kasvussa. Palveluiden saavutettavuuden kannalta on tärkeää, että asiakkaalle tarjotut palvelut ovat joko kokonaan maksuttomia, tai kustannuksiltaan vähäisiä. Usein kynnyskysymykseksi nouseekin nimenomaan palveluista kirkolle aiheutuvat kustannukset. Diakoniatyö tarvitsisikin kipeästi lisärahoitusta, jotta se voisi tarjota asiakkailleen mahdollisimman kattavat palvelut. Näkyvyyttä puolestaan lisäisi toimintojen selkeämpi tuotteistaminen ja vahva viestintä, jotta tieto palveluiden tarvitsijoiden ja tarjoajan välillä kulkisi mutkattomasti. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 172—173.) Toiminnoista ja tiloista on jouduttu luopumaan joillakin alueilla varojen vähäisyyden vuoksi. Mindfulness-toiminta on sen sijaan helppo järjestää eivätkä kulut nouse liian suuriksi. Samankaltaista hiljaisuutta ja mahdollisuutta pysähtyä olennaisen äärelle kirkko on tarjonnut jo pitkään erilaisten rettiittien muodossa.

Seurakunta voisi tarjota kohdennettua vertaistoimintaa erityislapsiperheille ja kehittää omia mindfulness-harjoituksia sekä vanhemmille että lapsille. Resurssien puuttuessa myös vapaaehtoisia voisi kouluttaa ohjaajiksi diakonin toimesta. Näin ollen diakoni vastaisi suunnittelusta ja tapaamisten sisällöstä ja vapaaehtoiset toteuttaisivat tapaamiset. Ideaalitalanteessa toimintaa ohjaava vapaaehtoinen olisi myös itse vertainen. Seurakunnat voisivat tarjota mielestämme enemmänkin kohdennettua vertaistoimintaa erityislapsiperheille, ja kehittää omia tietoisien läsnäolon-harjoituksia sekä vanhemmille että lapsille. Nykyään pyritään yhä enemmän verkostoitumaan laajasti sekä seurakuntia, kuntia, että kolmannen sektorin

yhdistyksiä hyödyntäen. Juuri tähän pyrkii myös kirkon uusi toimintakulttuurin muutos. (Ojalehto 2017.)

Diakoniatyöllä on erityinen vahvuus ihmisen kokonaisvaltaisessa kohtaamisessa, jollaista muilla toimijoilla ei juurikaan ole (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 172). Tätä vahvuutta halusimme vahvistaa entisestään sekä yksilö-, että ryhmätyöskentelyn tavoin. Yksilötyössä kuulumme perheiden tarpeita ja toiveita, kun taas ryhmätyöskentelymme tavoite oli saada ihmiset liikkeelle ja osaksi lämmينhenkistä ja kannustavaa yhteisöä, jossa jokainen tulee kuulluksi ja tuetuksi. Pyrimme osaltamme lisäämään vertaistukea ja jaettua kokemusasiantuntijuutta. Ihmissuhteet ja verkostoituminen lisäävät merkittävästi hyvinvointia erilaisissa elämän mukanaan tuomissa kriiseissä ja haasteissa. Tällöin työn keskiössä ei ole niinkään yksittäisen ihmisen kannatteleminen, vaan verkostojen ja osallisuuden rakentaminen, siten että rajat autettavien ja auttajien välillä hälvenevät ja kaikki pääsevät osalliseksi mielekkääseen ja voimavaroja lisäävään yhteiseen tekemiseen. (Helin, Hiilamo, Jokela 2010, 173.)

### 9.3 Ammatillinen pohdinta parityöskentelystä

Tämä opinnäytetyö on ollut molemmille hyvin henkilökohtainen ja tärkeä ja olemme toimineet toistemme vertaisina koko projektin ajan. Yhteistyömme on ollut tiivistä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Keskinäinen vuorovaikutus ja toimiva dialogi on ollut ehdottoman tärkeässä asemassa. Aihepiiri ja alue jolla liikuimme opinnäytetyössämme, oli hyvin haavoittuva ja hauras juuri sen henkilökohtaisuuden tähden. Työskentelytapamme ja vahvuutemme olivat jossain määrin erilaisia ja koimme että täydensimme hyvin toinen toisiamme eroistamme huolimatta.

Olemme opiskelleet rinnakkain lähes neljä vuotta samalla luokalla ja tutustuneet toisiimme erinäisten ryhmätöiden kautta, joten tunsimme jo toistemme työskentelytavat varsin hyvin, niin vahvuudet kuin heikkoudetkin. Nämä seikat auttoivat meitä pääsemään jouhevasti opinnäytetyössämme alkuun ja työmme edetessä kykenimme ymmärtämään toinen toisiamme paremmin. Henkilökemiamme toimi

hyvin avoimuuden johdosta. Parityöskentelyssä olemme kohdanneet omia haasteita, mutta olemme voineet keskustella myös vaikeista asioista toisillemme, silloin kun olemme olleet eri mieltä asioista. Meitä on yhdistänyt sama päämäärä ja kunnianhimo opinnäytetyötämme kohtaan. Ajanpuute ja kiire, sekä suuret työmäärät koko syksyn ajan tuntuivat loputtomilta. Toisaalta sosiaalialalla ja hengellisessä työssä tulemme työskentelemään kiireen ja paineen alla, joten tähän on hyvä totuttautua jo opiskeluaikana. Itsestä huolehtiminen ja oman ajan löytäminen arjessa ovat suuria haasteita, mutta erityisen tärkeää oman työhyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

Yhteiskunnalliset kysymykset, syrjäytymisen ehkäiseminen, tasa-arvon edistäminen ja erilaisuuden hyväksyminen ovat molemmille tärkeitä arvoja, joita tahdomme tulevaisuuden työssämme edistää. Opinnäytetyöprosessin onnistumisen kannalta samankaltainen arvopohja onkin ollut ensiarvoisen tärkeä voimavara. Teologiset keskustelut ovat tuoneet oman mielenkiintoisen ulottuvuutensa työhömmme. Olemme pohtineet paljon kristinuskon sanomaa ja asemaa tämän päivän ihmisen joka päiväisessä elämässä. Vaikka henkiset asiat kiinnostavat suurta osaa ihmisistä, on kirkon ja maallisen elämän välillä tapahtunut myös eriytymistä. Kirkko koetaan usein etäisenä, eikä aina ole tarjolla luontevaa tapaa yhdistää uskon sisältöä osaksi toimivaa arkea. Tästä eriytymisestä johtuen aloimme pohtimaan yhteyttä, sen kaltaista teologian tulkintaa, joka toimisi vahvana siltana maallisen ja hengellisen välillä nyky-yhteiskunnassamme.

Kontekstuaalinen raamatun tulkinta ottaa laajasti huomioon kaikki ne vallitsevat olosuhteet jossa elämme. Raamatun sanaa tutkiessamme myös meidän tulee ottaa huomioon se yhteiskunnallinen todellisuus ja tilanne, mikä tuohon maailman aikaan vallitsi. Raamattua ei näin ollen voi tulkita sanan tarkasti, koska myös kieli elää ja merkitykset muuttuvat ajan saatossa. Kontekstuaalinen teologia pohjaa vahvasti ihmisten väliseen oikeudenmukaisuuteen. Sen edustama vahva eettinen arvomaailma ottaa huomioon heikommassa asemassa olevat lähimmäisemme ja juuri tämä ulottuvuus on merkittävässä roolissa diakonin työssä. Raamatun sanomaa ei eletä todeksi sen enempää menneisyydessä kuin tulevaisuudessakaan. Uskon sanat muuttuvat teoiksi tässä hetkessä, tässä maailmassa

ja siinä kontekstissa missä elämme. Näin ollen matka kontekstuaalisen teologian ja Mindfulnessin välillä ei lopulta ole kovinkaan pitkä.

## LÄHTEET

- Adhd-liitto ia. Adhd-tietoa. Välittäminen, vuorovaikutus ja voimavarat. Viitattu 15.9.2017. <http://www.adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/vanhemmat/valittaminen-vuorovaikutus-ja-voimavarat>
- Ahola, Sanna & Pollari, Kirsi 2018. Päätösten tueksi 1. Lapsella on oikeus osallisuuteen – vammaisuudesta riippumatta. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. file:///C:/Users/hp/Documents/lapsen%20oikeudet%20ja%20vammaissopimus.pdf
- Anonyymi 2017. Henkilökohtainen tiedonanto 10.10.2017. Helsinki
- Gothi, Raili & Jantunen, Eila 2010. Käsitteitä ja käsityksiä diakoniatyöstä ja diakonisesta työstä. Tutkimus. Tampere: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Heikkola, Sirpa 1998. Uupumisesta uusiutumiseen ja kasvuun. Teoksessa Antti Mattila (toim.) Voimavarat, ratkaisut ja tarinat. Helsinki: Kuntoutussäätiö, 83—94.
- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki & Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö, Asiakkaan palveluksessa. Juva: Edita.
- Infopankki 2014. Erilaisia perheitä, Perheen määritelmä. Viitattu 28.12.2017. <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/perhe/erilaisia-perheita>
- Jaatinen 2017a. Tiimikokous 3.10.2017. Palaverimuistiinpanot, Jaatisen yksikkö, Helsinki.
- Jaatinen 2017b. Info. Viitattu 1.12.2017 <http://www.jaatinen.info/>
- Kalijärvi, Sari & Muranen, Tanja 2004. Opettajien ihmis- ja kasvatusihanne ihmiskäsitysajattelussa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.1.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10575/G0000616.pdf?sequence=1>
- Kanala, Kari 2017. A-studio 20.12.2017. Kuplat: Onko usko hyvästä? YLE Areena.
- Kansan raamattuseura 2016. Liian rankka ajatus. Rukoilemme. Viitattu 24.1.2018. [http://www.sana.fi/sana/saarna/liian\\_rankka\\_ajatus](http://www.sana.fi/sana/saarna/liian_rankka_ajatus)
- Kaski Markus (toim.), Manninen, Anja & Pihko Helena 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro.

Kinnunen, Tuula 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Jyväskylä: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Kirkkohallitus 2010. Diakonian viranhaltijan ydinosaaminen Viitattu 21.1.2018.  
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/\\$FILE/diakonia\\_yo.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/$FILE/diakonia_yo.pdf)

Kun perhe voi hyvin, myös lapsi voi hyvin. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, diakoninen suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 1977/519. Viitattu 15.9.2017.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20vammaisuuden%20perusteella%20j%C3%A4rjestett%C3%A4vist%C3%A4%20palveluista>

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 1987/380. Viitattu 15.9.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20vammaisuuden%20perusteella%20j%C3%A4rjestett%C3%A4vist%C3%A4%20palveluista>

Latvus, Kari. 2002. Arjen teologia. Johdatus kontekstuaaliseen raamatuntulkintaan. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Laurinen, Johanna 2016. Kirkko, joka arvostaa lasta, pitää huolta lasten vanhemmista. Teoksessa Minna Valtonen ja Päivi Sutinen (toim.) Varhaiskasvatus ja perhetoiminta seurakunnissa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 149—164.

Leijonaemot 2017. Leijonaemojen toiminta. Viitattu 10.9.2017. <https://www.leijonaemot.fi/fi/toiminta/139-leijonaemot-toiminta>

Nurmi, Jari-Erik; Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nuutinen Teija 2013. Ihmiskäsitykset. WorldPress.com Viitattu 8.1.2018  
<https://leenacalveley.files.wordpress.com/2014/05/ihmiskc3a4sitykset-pdf.pdf>

- Ojalehto, Heli 2017. Vammaistyon pappi, Yhteinen seurakuntatyö: Seurakuntayhtymä, Helsinki. Henkilökohtainen tiedonanto 7.10.2017.
- Papunet 2017a. Aistien merkitys vuorovaikutuksessa. Viitattu 31.12.2017 [http://papunet.net/fileadmin/muut/vuorovaikutus/aistit\\_ja\\_vuorovai\\_kutus.pdf](http://papunet.net/fileadmin/muut/vuorovaikutus/aistit_ja_vuorovai_kutus.pdf)
- Papunet 2017b. Multisensorinen toiminta. Viitattu: 5.1.2018. <http://papunet.net/tietoa/multisensorinen-toiminta>
- Pihlaja, Päivi 2006. Erityisen tuen tarpeen määrittely ja päivähoito. Turun yliopisto. Viitattu 13.9.2017. [http://www.sosiaalitalo.fi/ep/tiedostot/Eri-tyisen\\_tuen\\_tarpeen\\_maarittely\\_ja\\_paivahoito\\_Pihlaja\\_120606.pdf](http://www.sosiaalitalo.fi/ep/tiedostot/Eri-tyisen_tuen_tarpeen_maarittely_ja_paivahoito_Pihlaja_120606.pdf)
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.
- Reiki 2014. Zen Meditation Music.1 Hour Healing Music, Positive Motivating Energy. Viitattu 2.1.2018. [https://www.youtube.com/watch?v=ye8CF8A7r\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=ye8CF8A7r_4)
- Rostila, Ilmari 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmaratkaisun perusteet. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Sauranen, Soile 2017. Icehearts-perhetyö.
- Selkokeskus 2017. Selkeästi pyhästä seminaari. Tikkurilan seurakunta. Vantaa: Materiaali tekijän hallussa.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Istu vähemmän-voi peremmin. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Edita Prima, Viitattu 21.1.2018. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi\\_sissus\\_net\\_jpg..pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sissus_net_jpg..pdf)
- Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. Viitattu 23.9.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5btype%5d=pika&search%5bpika%5d=laki%20sosiaalihuollon%20oikeuksista>
- Suhonen, Katri 2017. Hiljaisen tiedon siirtämisen menetelmiä. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Kuopio: Kirkkohallitus.
- Suomen evankelis-luterilainen Kirkko 2012. Kirkon saavutettavuusohjelma, Saavu. Helsinki: Kirkkohallitus.

- Suomen perustuslaki 1999/73. Viitattu 15.9.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perustuslaki>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a. Vammaispalvelujen käsikirja, Palvelujen järjestämisen tueksi. Vaikeavammaisuus. Viitattu 13.9.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/palvelujen-jarjestamisprosessi/kasitteita#vaikeavammaisuus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b. Vammaispalvelujen käsikirja, yleislaki ja erityislaki. Viitattu 14.9.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/palvelujen-jarjestamisprosessi/yleislaki-ja-erityislaki>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016c. Vammaispalvelujen käsikirja, perus- ja ihmisoikeudet. Viitattu 15.9.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/laki-ja-oikeuskaytanto/lainsaadantoa/perus-ja-ihmisoikeudet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Erityistä tukea tarvitseva lapsi. Lapset, nuoret ja perheet, peruspalvelut, sosiaalipalvelujen järjestäminen. Viitattu 28.12.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/sosiaalipalvelujen-jarjestaminen/erityista-tukea-tarvitseva-lapsi>
- Tilastokeskus 2017. Tilastot aiheittain, perheet. Käsitteet ja määritelmät. Viitattu 28.12.2017. <https://www.stat.fi/til/perh/kas.html>
- Tolle, Eckhart 2002. Läsnaolon voima. Basam books: Helsinki.
- Unicef i.a. Mikä on lapsen oikeuksien sopimus? Viitattu 2.10.2017. <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/mika-on-lapsen-oikeuksien-sopimus/>
- Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Kustannusosakeyhtiö Helsinki: Tammi.



## LIITE 1

## SOPIMUS JAATINEN RY:N KANSSA

**Projektiin/ toimintaan/ kehittämishankkeeseen sitoutuminen:****Salassapitovelvollisuus**

Osapuolet sitoutuvat pitämään salassa asiakastiedot, työyhteisöä koskevat tiedot ja kaikki ne tiedot, jotka tiedonantaja on ilmoittanut luottamuksellisiksi.

**Vaitiolovelvollisuus**

Potilas- ja asiakastyössä ja niihin liittyvissä asiakirjoissa opiskelijaa koskevat samat vaitiolovelvollisuuden säännökset kuin työntekijöitäkin:

Opiskelijat eivät saa luvatta ilmaista, mitä he ovat asemansa, tehtävänsä tai työnsä vuoksi saaneet tietää toisen terveydentilasta, sairaudesta tai vammaisuudesta tai häneen kohdistuvista toimenpiteistä tai muista vastaavista seikoista. Vaitiolovelvollisuus säilyy harjoittelujakson päättymisen jälkeen.

Opiskelijat eivät myöskään saa ilman potilaan/asiakkaan kirjallista suostumusta antaa sivulliselle potilaan/asiakkaan asiakirjoihin sisältyviä tietoja. Salassapitovelvollisuus säilyy harjoittelujakson päättymisen jälkeen.

HUOM. Vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus koskee myös sosiaalisen median käyttöä: harjoittelupaikasta tai sen asiakkaista ei saa kirjoittaa Facebookissa tai muissa sosiaalisen median verkkoympäristöissä.

Rangaistus salassapitovelvollisuuden rikkomisesta tuomitaan rikoslain 38 luvun 1 tai 2 § mukaan, jollei teko ole rangaistava rikoslain 40 luvun 5§ mukaan tai siitä muualla laissa säädetä ankarampaa rangaistusta.

**Kustannukset**

Ylläpitäjän työyhteisö vastaa varsinaiseen toimintaan kuuluvista kustannuksista ja Diakonia-ammattikorkeakoulu vastaa opetustoimen kustannuksista.

**Vakuutusturva:** <http://www.diak.fi/opiskelu/harjoittelu/Sivut/default.aspx>

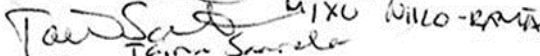
**Allekirjoitukset:**

Paikka ja aika: Helsinki 9.10.2017

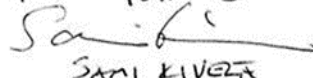
Ohjaaja:



Opiskelijat:



Opettaja:




Sopimus on tehty kolmena kappaleena: yksi kappale ohjaajalle, yksi opiskelijalle ja yksi opettajalle.

## LIITE 2

## TYYTYVÄISYYSKYSELY

**TIETOINEN LÄSNÄOLO AISTIHUONETTA HYÖDYNTÄEN****Tyytyväisyyskysely erityislasten vanhemmille**

1. Lapsen ikä?
2. Oletteko aiemmin osallistuneet Jaatisen toimintaan?
3. Oliko aistihuoneen työskentelymenetelmä entuudestaan tuttu?
4. Mitä hyvää löysitte kokemuksesta?
5. Mitä kehitettävää tai mitä olisitte tehneet toisin?
6. Koitteko aistihuoneen lisäävän voimavarojanne arjessa?
7. Toivoisitteko seurakunnan osallistuvan aktiivisemmin järjestön toimintaan?

Miten?

8. Risuja ja ruusuja

## LIITE 3

## MINDFULNESS-HARJOITUS

## MINDFULNESS- HARJOITUS 4.11.2017

Ota mukava asento. Anna silmiesi sulkeutua, jos se tuntuu hyvältä. Voit myös pitää silmäsi auki jos se tuntuu mukavammalta.

Tuo huomiosi tähän hetkeen ja tule tietoiseksi siitä mitä juuri nyt koet. Mitä kehon tuntemuksia koet juuri nyt: pehmeyttä, jännitystä? Mitä tunteita voit havaita? Miellyttäviä, epämiellyttäviä?

Mitä ajatuksia huomaat liikkuvan mielessäsi? Voitko vain olla hetken niiden kanssa? Anna ajatusten tulla. Ota ne lempeästi vastaan, tervehdi ajatuksiasi ja anna niiden mennä. Voit antaa ajatuksillesi mielessäsi linnun siivet ja lähettää ne lentoon. Et tarvitse niitä juuri nyt.

Siirrä huomiosi sitten hengitykseen. Aisti sisään-, ja uloshengitys. Hengitys koko kehossasi...tunnet ehkä vatsan liikkeen. Rintakehän nousun, laskun. Rauhallisen liikkeen. Voit olla muuttamatta mitään, tekemättä mitään. Vain huomioden sisään ja ulos hengitys. Tämä on sinun oma hetkesi.

Anna sitten tietoisuutesi laajentua. Aisti koko kehosi. Tunne asentosi. Miltä se tuntuu sisältäpäin? Jalat, vatsa, rintakehä. Kädet, olkapäät, hartiat, selkä. Tunne nyt kosketuksesi patjaan tai tuoliin. Jos tunnet kehossasi jännitystä, anna kehosi pehmentyä jokaisella uloshengityksellä. Tässä rentoutuksen tilassa, kuule sisimpäsi. Sinä olet tärkeä. Olet rakastettu ja arvokas. Luojan kaunein ajatus.

Hengitä vielä hetki paikoillasi ja palaa lempeästi tähän hetkeen, tähän paikkaan, tähän tilaan. Avaa vähitellen silmäsi. Anna tämän itseäsi arvostavan ja hyväksyvän tunteen olla mukanasi päivän kaikissa hetkissä.

( Katso sitten mukanaasi tullutta, sinulle rakasta ihmistä. Jaot hänen kanssaan yhdessä ajatusmatkan rauhan ja rentoutuksen maahan. Elitte yhdessä tämän kokemuksen samaa ilmaa hengittäen, samassa ajassa matkaten. Yhdessä, vailla huolia tai kiirettä mihinkään. Aistitte saman hyväolon tunteen. Toivon, että tämä yhteinen kokemus antaa teille voimia, rauhaa ja iloa arkeen. )

(Tuntematon i.a)

#### LIITE 4

### UNILAIVA-MEDITAATIO

#### Unilaiva-meditaatio

Sulje kevyesti silmäsi ja anna hengityksen hiljentyä tasaiseksi ja rauhallisesti. Yritä olla tämän harjoituksen ajan liikkumatta.

Kuvittele nyt silmiesi eteen sellainen mukava laiva, jonka kyytiin voit vaivatta hypätä. Se voi olla sellainen laiva, jonka kyydissä olet joskus ollut, tai sitten voi kuvitella mielessäsi sellaisen purren, jonka kannelle hyppäät mielelläsi.

Asetu sitten laivan kannelle makaamaan; sellaiseen paikkaan, missä voit nähdä vaivatta taivaan. Paikka voi olla mikä tahansa, kunhan sinulla on siinä maatessasi lämmin ja mukava olla.

Anna sitten laivan keinuttaa sinua hitaasti eteenpäin. Keinu siinä hiljaa aaltojen tahdissa. Rentouta jalkasi ja anna niiden painua kevyesti alustaansa vasten. Rentouta pakarasi, alaselkäsi ja yläselkäsi. Anna käsien painua yhä raskaammin alustaansa vasten. Rentouta pääsi, kasvosi ja lopulta koko kehosi. Muista hengittää; syvään aina pallean asti.

Anna aaltojen kuljettaa sinua kevyesti ja tunne aaltojen unettava ja rytmikäs liike kehollasi. Voit siinä maatessasi katsella taivaan kannella ohilipuvia pilviä. Huomaa miten jotkut pilvet ovat unenkevyitä, toiset taas raskaita kuin huolet. Huomaat raskaan pilveen juuttuneen laivan ylle. Puhalla se nyt muutamalla voimakkaammalla puhalluksella pois. Vielä kerran muutama syvä puhallus. Hyvä.

Huomaa sitten miten aurinko alkaa lämmittää kehoasi. Tunne auringonvalon hyväntekevä lämpö kehollasi. Tunne miten hyvä olo säteilee kaikkialle kehoosi. Jos kuuntelet tarkkaan voit kuulla miten tuuli laulelee sinulle tuutulaulua. Hengitä rauhassa ja anna aaltojen kuljettaa sinua eteenpäin. Voit siinä maatessasi keskittyä hyvää tekevään ajatukseen: Kaikki on hyvin nyt

**(Hus i.a.)**

## LIITE 5

RENTOUTUS PIENELLE LAPSELLE

- Sulje silmät.
- Tunne kuinka hengitys saa vatsan nousemaan ja laskemaan.  
(voit laittaa unikaverin tai kädet vatsalle ja tuntea kuinka vatsa liikkuu)
- Ole yhtä rauhallinen kuin tumma yötaivas.
- Ole yhtä hiljaa kuin metsässä nukkuva jänis.
- Huomaa, että kätesi ovat painavat ja rauhalliset kuin kuusen oksat.
- Jokainen sormi on aivan hiljainen.
- Jalat ovat painavat kuin suuret kivet.
- Huomaa miten unen ja rauhallisuuden viitta laskeutuu kehon päälle.
- Viisas pöllö kuiskaa sinulle: Tässä on hyvä ja turvallinen olla,  
nuku sinä, minä vartioin.  
(Neuvokasperhe.fi i.a.)



## LIITE 6

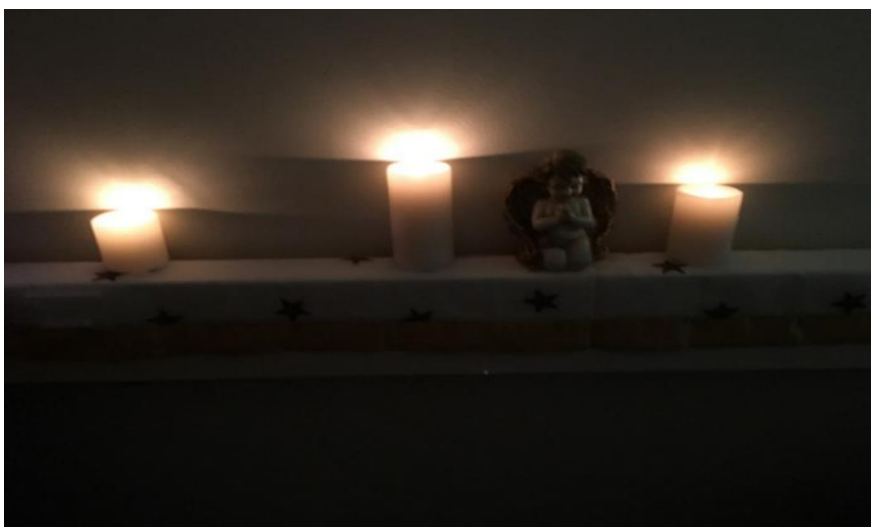
## VALOKUVIA AISTIHUONEESTA

## Kuva1

## Suojelusenkeliteema



## Kuva 2 Led kynttilät ja enkeli



Kuva 3

Aistihuoneen kyltti



Kuva 4

Aistihuoneen valoverkko katossa ja verhoilut



Kuva 5

Aistihuoneen hieroja / rentoutustuoli



Kuva 6

Sinivalo ja rauhoittumisharsokatos





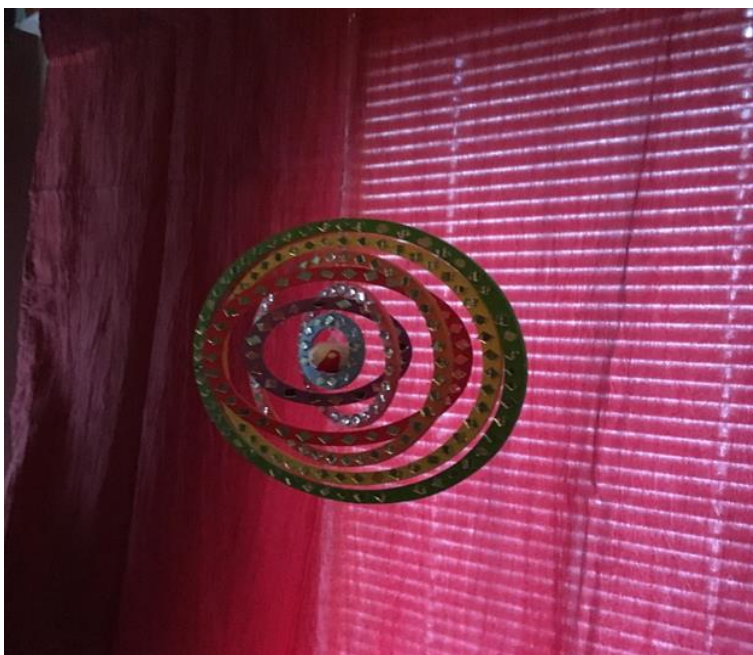
Kuva7

Enkeli ja sinivalo



Kuva 8

Yksityiskohtia



Kuva 9

## JAATISEN TOIMITILAT



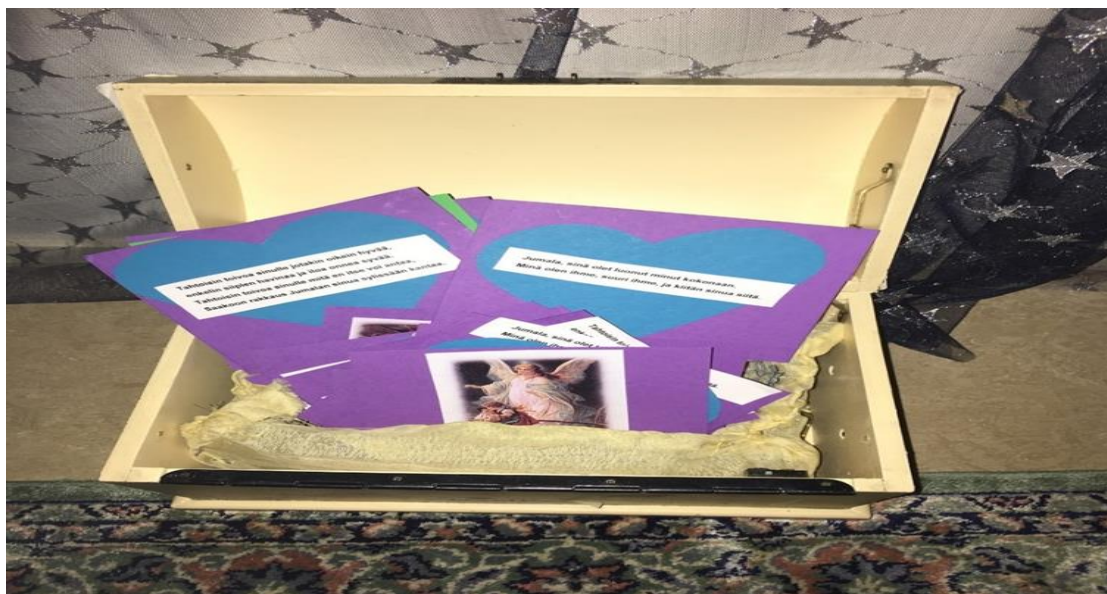
Kuva 10

## MAJA



Kuva 11

# Enkelikortit ja Raamatunlauseet



1. "Tahtoisin toivoa sinulle jotakin oikein hyvää, enkelin siipien havi-  
naa ja iloa, onnea syvää. Tahtoisin toivoa sinulle mitä itse en voi an-  
taa, saakoon rakkaus Jumalan sinua sylissään kantaa." (Anna-Mari  
Kaskinen).

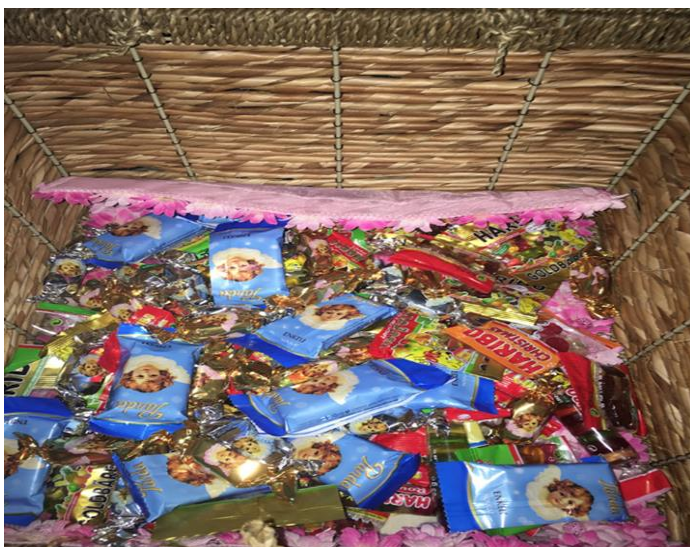
2. "Jumala sinä olet luonut minut kokonaan. Minä olen ihme, suuri  
ihme ja kiitän sinua siitä." (Ps.139:14).





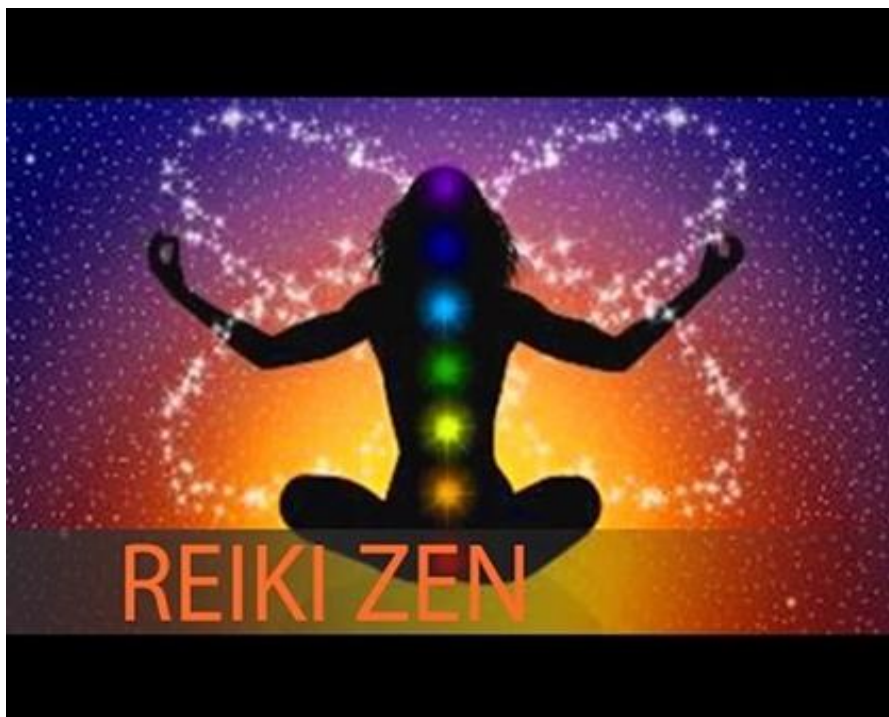
Kuva 12

Herkkukori



Kuva 13

Reiki musiikki



Päivän päätteeksi Taina ja rentoutunut perhe



Kati aistihuoneessa



Taina aistihuoneessa



Kuvat julkaistu Jaatinen ry:n luvalla.